

प्रेक्षाध्यानः यौगिक क्रियाएं

मुनि किशनलाल

तुलसी अध्यात्म नौडम्
जैन विश्व भारती लाडनू (राजस्थान)

जीवन विज्ञान ग्रन्थमाला-५२

प्रकाशक- तुलसी अध्यात्म नीडम्

जैन विश्वभारती लाडनू ३४१३०६

प्रथम संस्करण- १९८४ प्रति - ७०००

द्वितीय संस्करण 1988

अर्थ-सौजन्य श्री लाभ चन्द-श्री चन्द गेल्डा (बोरावड)

डी-१४, ग्रीन पार्क,

नई दिल्ली-१६

मूल्य:- ४०० चार रुपये

मुद्रक.

जे.जे. ऑफसेट प्रिन्टर्स, 6964, मुलतानी डाण्डा, नवी करीम नई दिल्ली-110055

Ph 514948

विषयानुक्रम

विषयानुक्रम	पृष्ठांक
प्रकाशकीय	१
स्वकथ्य	३
१ यौगिक शारीरिक क्रियाएँ वर्तमान युग के सदर्भ में क्रियाओं का प्रभाव	५
२ यौगिक शारीरिक क्रियाओं की प्रविधि अर्ह वन्दन—	६
पहली क्रिया—मस्तक के लिए	७
दूसरी क्रिया—आँख के लिए	९
तीसरी क्रिया—कान के लिए	११
चौथी क्रिया—मुख एवं स्वर-यन्त्र के लिए	१८
पाचवी क्रिया—गर्दन के लिए	२०
छठी क्रिया—स्कन्ध के लिए	२१
सातवी क्रिया—हाथ के लिए	२५
आठवी क्रिया—सीने और फेफड़े के लिए	२६
नवमी क्रिया—पेट के लिए	२९
दसवी क्रिया—कमर के लिए	३१
ग्यारवी क्रिया—पैर के लिए	३२
बारहवी क्रिया—घुटने एवं पजे के लिए	३३
तेरहवी क्रिया—कायोत्सर्ग	३९

३. स्वभाव परिष्कार के लिए मेरुदण्ड की क्रियाएँ
पहली क्रिया से आठवी क्रिया (४२ से ४९)
४. कायोत्सर्ग की मुद्रा
५. पेट एवं श्वास की क्रियाएँ
पहली से दसवी क्रिया (५२ से ५७)
६. सकल्प सूत्र

प्रकाशकीय

प्रेक्षा-साधना सर्वांगीण पद्धति है। जिसमें अध्यात्म की अतल गहराइयों में प्रवेश कर जहाँ चित्त को निर्मल एवं कषाय को उपशान्त करने का प्ररिक्षण दिया जाता है वहाँ स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए आसन, प्राणायाम, तनाव-मुक्ति एवं मानसिक शान्ति के लिए कायोत्सर्ग एवं भावना का प्रयोग भी किया जाता है। व्यक्तित्व विकास एवं भाव-परिवर्तन के लिये चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा, लेश्या-ध्यान एवं अनुप्रेक्षाओं का प्रयोग प्रेक्षा-ध्यान की अपनी विशिष्टता है। प्रेक्षा-ध्यान के प्रयोगिक प्रशिक्षण के द्वारा सहस्रो व्यक्तियों ने शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति प्राप्त की है, तथा भावनात्मक आवेगों में रूपान्तरण द्वारा स्वस्थ, शान्त और निर्मल चित्त का निर्माण किया गया है।

प्रस्तुत पुष्प यौगिक शारीरिक क्रिया में सम्पूर्ण शरीर को स्वल्प समय में सक्रिय और शक्तिशाली बनाने की प्रविधि है। योगों की ये क्रियाएँ अपने आप में परिपूर्ण हैं। सम्यक् श्वास और पेट की सक्रियता के लिए दस क्रियाएँ पर्याप्त हैं। मेरुदण्ड को सुदृढ़, लचीला और प्राणवान् बनाने में मेरुदण्ड की क्रियाओं का महत्त्वपूर्ण उपयोग है। सिर से लेकर पैर तक प्रत्येक अवयव को सक्रिय और शक्ति-सम्पन्न बनाने में तेरह क्रियाएँ सहज हैं। जिन्हें आराम से प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है।

इस पुष्प के लेखक है अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी के अन्तेवासी शिष्य मुनि श्री किशनलालजी, जो योग-साहित्य के अध्ययन-अध्यापन के साथ-साथ योग पद्धतियों के प्रयोग एवं प्रशिक्षण में संलग्न है। युवाचार्य श्री महाप्रज्ञजी के निर्देशन में लगने वाले प्रेक्षा-ध्यान शिविरो, प्रेक्षा-प्रशिक्षण शिविरो तथा जीवन-विज्ञान-प्रशिक्षण शिविरो में आसन, प्राणायाम, कायोत्सर्ग ध्यान आदि के प्रशिक्षण का दायित्व आप कुशलता से सभाल रहे हैं।

युग-प्रधान आचार्य श्री तुलसी एवं उनके उत्तराधिकारी युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ के सतत मार्ग-दर्शन एवं परिश्रम का ही यह परिणाम है कि आज सहस्र-सहस्र लोग इस आध्यात्मिक साधना के मार्ग पर चलकर समस्याओं से मुक्त शान्त जीवन जीने का आनन्द प्राप्त कर रहे हैं। प्रेक्षा पद्धति के रूप में मानव जाति को इन दो महान् अध्यात्म मंतीपियों का अनुपम वरदान प्राप्त है। हमें द्रढ़ विश्वास है कि यह सर्वांगीण साधना-पद्धति सर्वजन-हिताय सर्वजन-सुखाय सिद्ध होगी।

शारीरिक क्रियाओं को स्पष्टता से समझने एवं प्रयोग करने हेतु सर्वाधिक चित्र भी पुस्तक में प्रस्तुत किए गए हैं। इस के लिए श्री कैलाश मेहता का सहयोग मिला। साधक श्री रसिक मेहता के परिश्रम से यह उपयोगी एवं सुन्दर प्रकाशन नीडम् को शीघ्र उपलब्ध हो सका।

आशा है पुष्पो के क्रम में यह प्रकाशन भी पाठकों की रुचि के अनुरूप सिद्ध होगा।

शकरलाल मेहता
निर्देशक तुलसी अध्यात्म नीडम्
जैन विश्व भारती लाडर्न

स्वकथ्य

प्रेक्षा-ध्यान साधना की सरल और वैज्ञानिक विधि है। इसमें प्राचीन दार्शनिक पद्धतियों की जटिलता का निरसन है; तो आधुनिक विज्ञान की नवीनतम उपलब्धियों का उपयोग है। साधना की कोई ऐसी शाखा नहीं जिसमें अनुसंधान का अवकाश नहीं हो। पूर्णता से पूर्ण विकास की सभावना सदैव बनी रहती है। प्रेक्षा-साधना पद्धति का यह स्पष्ट ऋजु दृष्टिकोण है कि प्राचीन उपलब्धियों का भरपूर उपयोग करते हुए आधुनिक खोजों से यदि जीवन विकास में सहयोग मिलता हो तो उसका उपयोग उपादेय है। योग परम्परा नहीं, अपितु एक विधि है। जिसे योगियों ने दीर्घ साधना और अनुभवों से खोजा है।

प्रेक्षा साधना में कायोत्सर्ग ध्यान, अनुप्रेक्षा, भावना और स्वाध्याय के साथ आसन-प्राणायाम को भी समुचित स्थान दिया गया है। प्रेक्षा-ध्यान पद्धति का मतव्य है कि साधना के विकास के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के बिना साधना की अभिव्यक्ति शरीर पर कैसे उतर सकती है। जैन परम्परा में आसनो को 'स्थान' कहा गया है। भगवान महावीर स्वयं ध्यान में विभिन्न आसनो का उपयोग करते थे। केवल ज्ञान अथवा विशेष उपलब्धि के लिए वज्रऋषभ नाराच सहनन होना अनिवार्य है। शरीर के सहनन से शरीर की सुदृढ़ता से ध्यान आदि दीर्घकालीन साधना अभिव्यक्ति पा सकती है।

शारीरिक यौगिक क्रियाएँ हर एक व्यक्ति कर सकता है। इन क्रियाओं से शरीर के प्रत्येक अंग को सक्रियता और शक्ति मिलती है। प्रेक्षा-ध्यान शिविरो मे आसन प्राणायाम के प्रयोग कराते समय यह अनुभव हुआ कि वृद्ध या अस्वस्थ व्यक्ति जो पूरी तरह आसन नहीं कर पाते हैं, वे यौगिक शारीरिक क्रियाओं को सरलता से कर सकते हैं तथा उन्हें इनके द्वारा अपने अंगों में शक्ति और सक्रियता के विकास का अनुभव करवाया जा सकता है। यौगिक शारीरिक क्रियाएँ साधना एव ध्यान की दृष्टि में महत्त्वपूर्ण हैं। श्वास-प्रश्वास का सतुलन साधना की भूमिका है। मेरुदण्ड की क्रियाएँ शक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाने में तथा स्वास्थ्य में सहयोगी बनती हैं। साधना के विकास के लिए मेरुदण्ड का स्वस्थ, लचीला और सक्रिय होना आवश्यक है। यौगिक शारीरिक क्रियाएँ सम्पूर्ण शरीर को सक्रिय और तेजस्वी बनाने में सहयोगी बनती हैं। शरीर के प्रत्येक अंग को इससे दृढता एव शक्ति मिलती है।

प्रेक्षा-ध्यान के अभ्यासी साधक-साधिकाएँ इन यौगिक शारीरिक क्रियाओं में अपने आपको लाभान्वित करेंगे। मुनि धर्मेन्द्र कुमारजी एव नीडम् के सयोजक धर्मचन्द्र जैन के सुभावों ने इसकी उपयोगिता को बढ़ाया है। आशा है प्रेक्षा-ध्यान के साधक यौगिक क्रियाओं के अभ्यास में साधना में शक्तिशाली बनेंगे।

मुनि किशनलाल

यौगिक शारीरिक क्रियाएं :

वर्तमान युग के संदर्भ में

विश्व का श्रेष्ठतम और जटिलतम यदि कोई यत्र हो सकता है तो वह मानव का शरीर है। मानव शरीर की संरचना इस प्रकार से निर्मित हुई है कि जिसे निरन्तर सक्रिय एवं व्यवस्थित बनाए रखना अत्यन्त आवश्यक है। उसकी संपूर्ण यौगिक क्रिया करती है शरीर की इस सक्रियता एवं स्वस्थता को बनाए रखकर ही साधना के परिणामों को प्राप्त कर सकते हैं। शरीर को सक्रिय और व्यवस्थित बनाने की दृष्टि से यौगिक शारीरिक क्रियाएं प्रेक्षा प्रविधि का महत्त्वपूर्ण अंग हैं। देश, काल और समाज की परिस्थितियों से गुजरते व्यक्ति के लिए यह कठिन होता जा रहा है कि वह योगासन और व्यायाम में अधिक समय लगा सके। किसी के पास समय का अभाव नहीं होता, तो उसे स्थान की कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। बढ़ती शहरी सभ्यता ने मनुष्य के जीवन को प्रकृति से दूर कर दिया है। उसके पास शारीरिक श्रम करने के लिए न खेत है और न घूमने के लिए खुला मैदान है कि जहां शुद्ध प्राणवायु को ग्रहण कर वह स्वस्थता को उपलब्ध कर सके। उसे तंग बस्तियों में भीड़ भरे रास्तों से गुजरना होता है। आवास के लिए उसे छोटे-छोटे फ्लैटों में पूरे परिवार का गुजारा करना होता है। इससे भी अधिक आज व्यक्ति इतना अनियमित जीवन जीने लगा है कि चाहने के बावजूद भी योगासन, प्रेक्षा-ध्यान एवं ऐसी कोई अन्य प्रविधि के लिए अपने समय को लगा नहीं पाता।

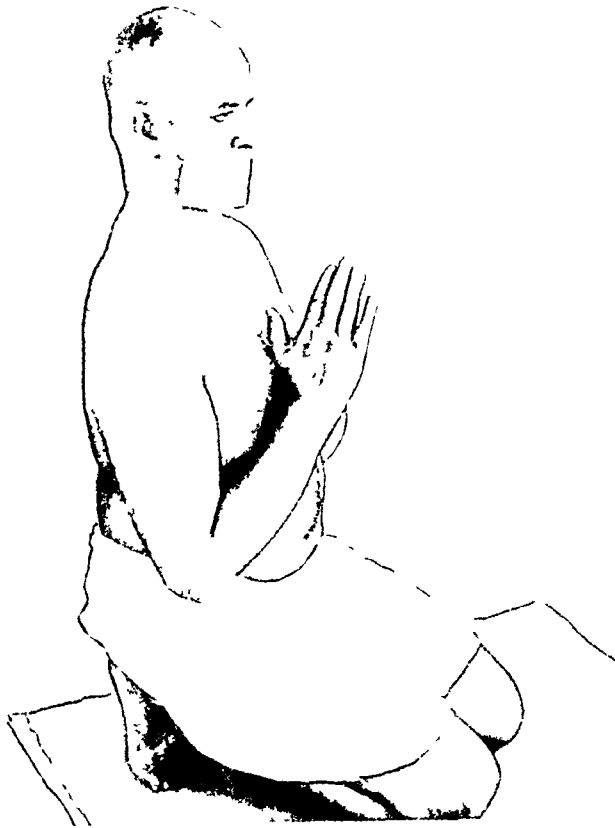
क्रियाओं का प्रभाव

शारीरिक, मानसिक पीडाओ से ग्रस्त कुछ लोग इस अभ्यास क्रम की ओर प्रवृत्त होते हैं, किन्तु निरन्तरता बनाए रखना उनके लिए कठिन हो जाता है। समय के अभाव में आसनो के लाभ से वंचित न रहे, उनके लिए सूक्ष्म क्रियाएँ आवश्यक हैं। यौगिक शारीरिक क्रियाएँ शरीर और मन दोनों को स्वस्थ बनाती हैं। जो व्यक्ति शरीर की दृष्टि से रुग्ण वृद्ध अथवा अशक्त है, उसके लिए भी यौगिक शारीरिक क्रियाएँ उपयोगी एवं शक्ति सवर्धक हैं। यौगिक शारीरिक क्रियाओ से सम्पूर्ण शरीर के सन्धिस्थलों में लचीलापन एवं कर्मजा शक्ति का विकास होता है। मासपेशियो में स्फूर्ति तथा स्नायु-संस्थान में सक्रियता बढ़ती है। रक्त संचार सुव्यवस्थित होने लगता है। मन प्रसन्न और चित्त प्रशान्त होने लगता है। जिससे प्रज्ञा प्रगट होती है। स्वस्थे चित्ते बुद्धय प्रस्फुरन्ति-स्वस्थ चित्त में प्रज्ञा प्रगट होती है।

यौगिक शारीरिक क्रियाओं की प्रविधि

यौगिक शारीरिक क्रिया की इस प्रविधि को प्रयोग में लाने के लिये कोई विशेष स्थान एवं व्यवस्था की अपेक्षा नहीं होती। केवल स्वच्छ और हवादार स्थान पर्याप्त होता है। इस पूरे प्रयोग को एक साथ करने में लगभग १५ मिनट लगते हैं। समयाभाव में इस प्रयोग को खण्डों में विभाजित किया जा सकता है। यह अभ्यास मस्तक से लेकर पैर तक विभिन्न अवयवों पर क्रमशः तेरह क्रियाओं में पूर्ण होता है।

अर्ह वन्दन



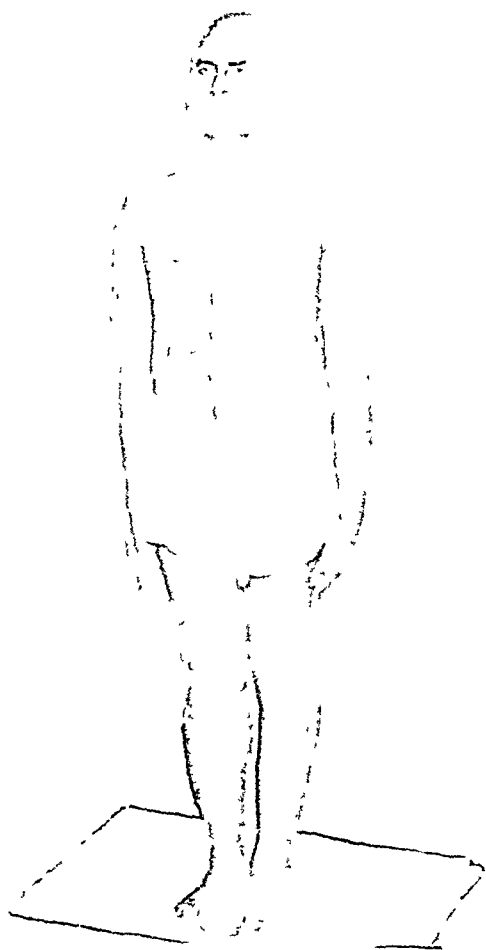
यौगिक क्रियाओ को प्रारम्भ करने से पूर्व अपने इष्ट को नमन करे। प्रेक्षा-ध्यान साधक का ईष्ट है "अर्ह" अर्थात् अनंत शक्ति संपन्न चैतन्य। अर्ह वन्दन के लिये वन्दना आसन में पजो के बल ठहरे। विनमता से हाथ जोडे। श्वास भरे। वन्दे कहते समय मेरुदण्ड सीधा रखे।



अर्हम्----- बोलते समय नीचे भूमि तल पर मस्तक लगाएँ। श्वास का पूर्ण रेचन करे धीरे-धीरे पूरक करते हुए पूर्व अवस्था मे आ जाए। इस क्रिया को तीन बार करे। इससे स्मृति विकसित होती है।

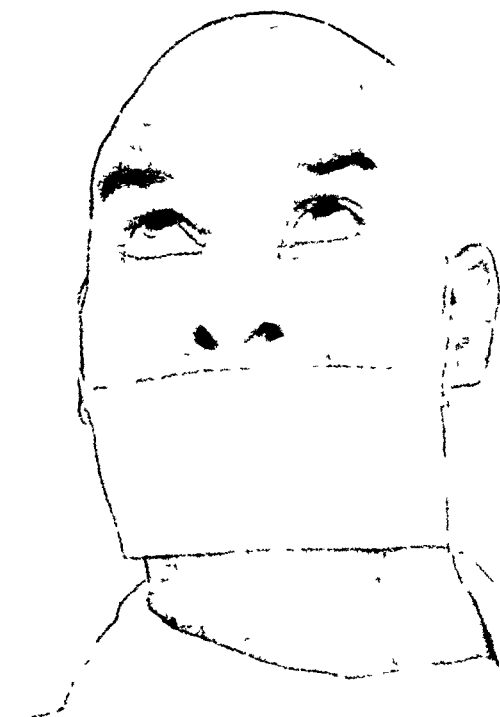
इससे स्मृति विकसित होती है। दीर्घश्वास का अभ्यास बढ़ता है।

पहली क्रिया—मस्तक के लिए



मस्तक से प्रारंभ होने वाली यह प्रथम क्रिया है। पैर के दोनों पंजे मिलाकर खड़े हो। दृष्टि सम्मुख रखे।

हाथ साथलो से सटे हुए रहे। चित्त को मस्तक पर केन्द्रित करे।



नौ बार श्वास-प्रश्वास करे।

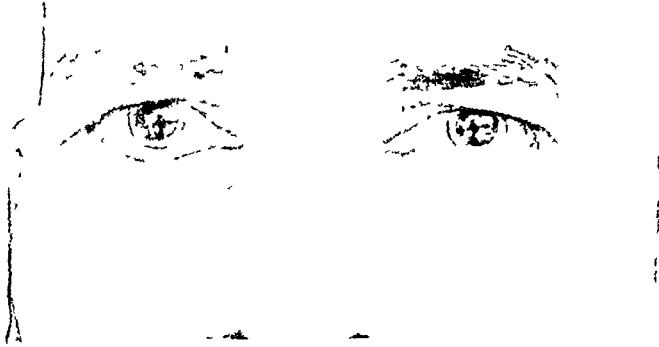
अनुभव करे कि मस्तिष्क के स्नायु सक्रिय एवं प्राणमय बन रहे हैं। मेधा शक्ति बढ़ रही है।

ललाट, कनपटी और मस्तिष्क के स्नायुओं का खिंचाव देकर शिथिल छोड़ दें। यह मस्तिष्क की क्रिया है।

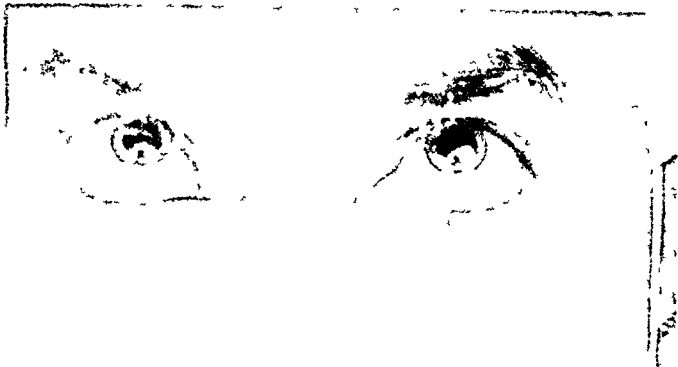
इससे मस्तिष्क के दोषों का निरोध होता है। स्मृति एवं मस्तिष्क की शक्ति का विकास होता है।

दूसरी क्रिया-आंख के लिए

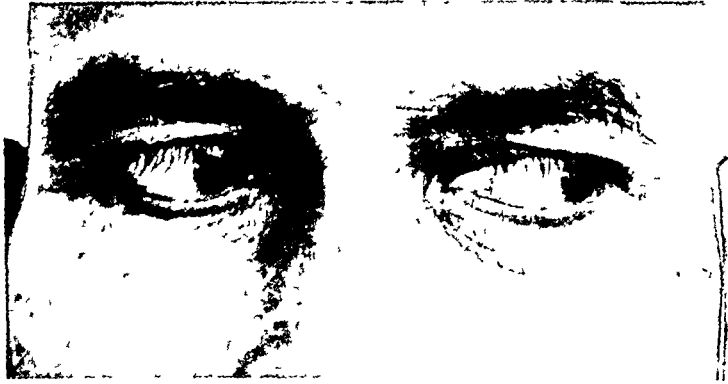
आखों की इस क्रिया में गर्दन सीधी और स्थिर रखे। क्रिया के समय गर्दन को किसी प्रकार की गति न दे। आखों की इन क्रियाओं को सात भागों में विभाजित किया गया है—



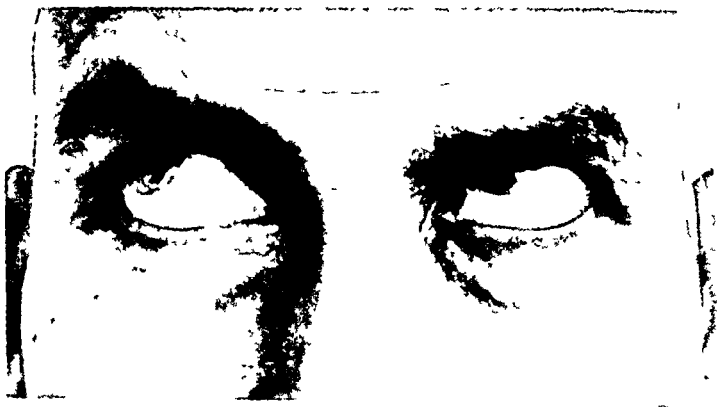
१ पूरक करते हुए आखों के गोलकों को ललाट की ओर ले जाते हुए आकाश को देखें। रेचन करते हुए आखों के गोलकों को नीचे की ओर लाते हुए पजे की ओर देखें। इसकी पांच आवृत्ति करें।



२ पूरक करते हुए आखों के गोलक को दायी ओर ले जाए।
 रेचन करते हुए गोलक को बायी ओर ले जाए। जितना पीछे
 की ओर देख सके, देखे। इसकी पाच आवृत्ति करे।



३ पूरक कर दोनो गोलको को दाहिने कोण मे ऊपर ले जाए। रेचन करते हुए गोलको को बाए कोण मे ले जाए। यह तिरछी कोणात्मक क्रिया है। इसे पाच बार दुहराए।





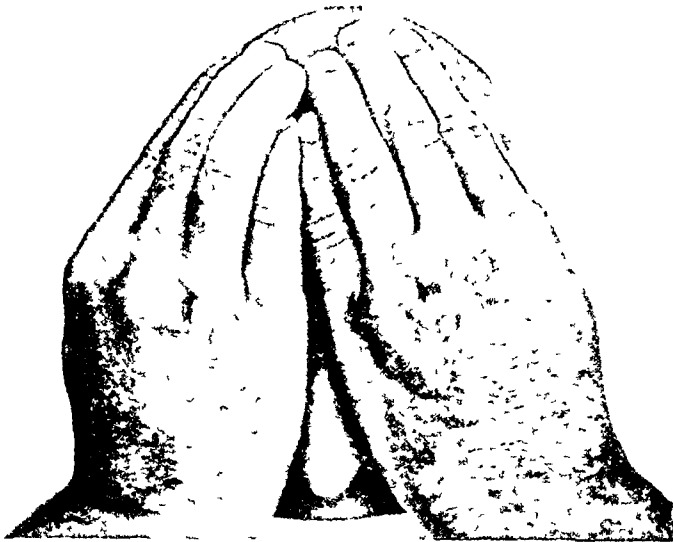
६. रेचन कर कुम्भक करे। आखो को तेजी से टिमटिमाए। पूरक करें तथा पुन रेचन कर कुम्भक करे। तीव्रता से आखो को टिमटिमाए।

७ दोनो हथेलियो को परस्पर घर्षण कर गर्म करे। हल्के



स्पर्श से हथेलियों द्वारा आँखों पर मालिश करे। हथेलियों का सपुट बनाकर आँखों को हथेलियों से ऐसे ढके, जिससे अन्दर सघन अधेरा हो जाए। आँखों को खुली रखकर अन्धेरे में तेजी से टिमटिमाए। अंगुलियों के छिद्रों से आते हुए प्रकाश को देखे। धीरे-धीरे अंगुलियों को ऐसे खोलते जाए जिससे पूरा प्रकाश हो जाए।

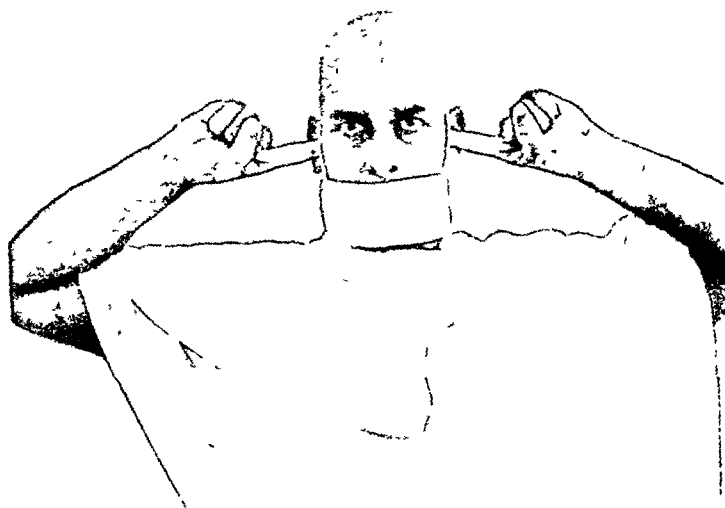
लाभ—आँखों के रोग दूर होते हैं। ज्योति बढती है। मोतिया बिंद नहीं हो सकता है। आँखों की रोशनी बराबर बनी रहती है। ऐनक के नम्बर नहीं बढते अथवा ऐनक की जरूरत नहीं रहती।

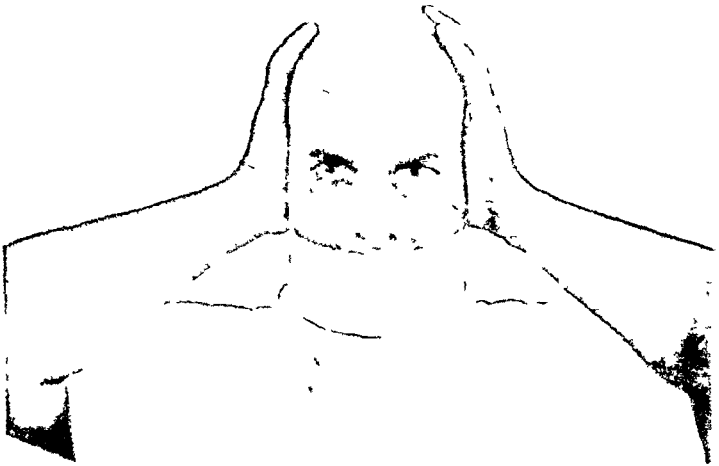
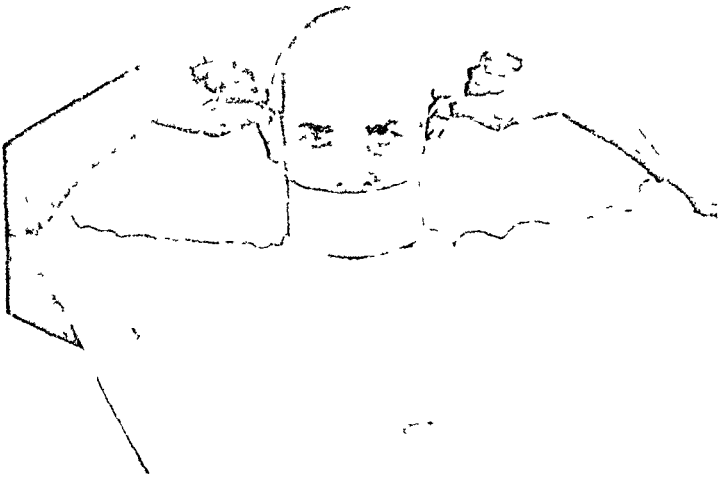


तीसरी क्रिया—कान के लिए

कानों में तर्जनी (अगुठे के पास वाली) अगुली डालकर दाएँ बाएँ घुमाए। कानों के बाहरी भाग को चारों तरफ से मालिश करे ऊपर-नीचे खींचे। हथेलियों से दोनों कानों को दबाकर अन्तर-ध्वनि सुने। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगा।

लाभ—कान संपूर्ण शरीर का प्रतिनिधि है गर्भावस्था में इसी आकार में सब रहते हैं। कान की इस क्रिया से अनेक रोग शान्त होते हैं। कान बहना ठीक होता है, सुनने की शक्ति का विकास होता है। आलस्य दूर होता है। विवेक स्फुरित होता है।





चौथी क्रिया—मुख एवं स्वरयन्त्र के लिए

मुख में श्वास को पूरा भरे। जिससे कपोल (गाल) फूल जाएँ। दो-तीन बार इस क्रिया को दोहराए। दोनों तरफ से दांतों और जबड़ों को परस्पर सटाकर दबाएँ। मुख को खोले दाहिने हाथ की तीन अंगुलियों को दांतों के बीच से भीतर गले की ओर ले जाए। आ..... आ.. आ..... आ की ध्वनि करे।

लाभ—कपोलों पर झुर्रियां नहीं उभरती। दांत की बीमारियां दूर होती हैं आवाज़ साफ़ होती है।



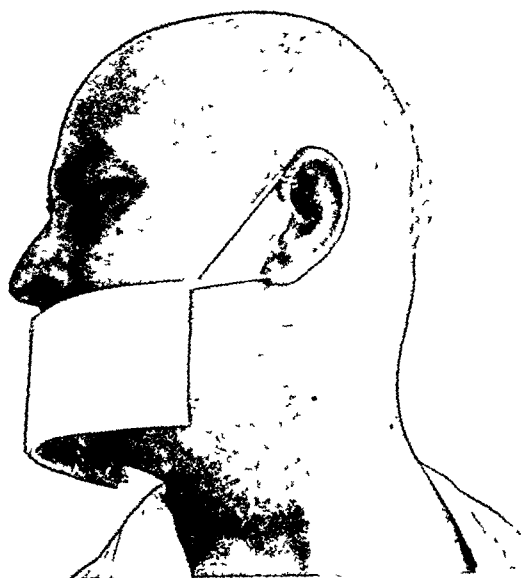
पांचवी क्रिया—गर्दन के लिए

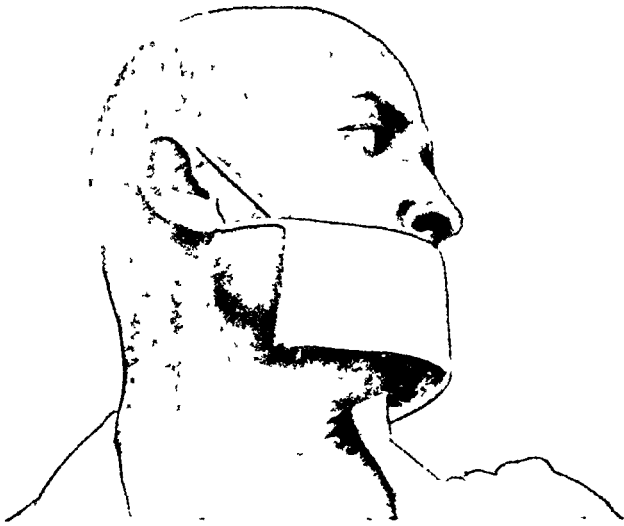
(अ) श्वास को भरे। गर्दन को पीछे पीठ की ओर ले जाए। आकाश की ओर देखे। श्वास को छोड़ते हुए ठुड़ी को सीने से लगाए। इस क्रिया को पाच बार दोहराए।





(ब) रेचन करते हुए गर्दन को दाएँ कंधे की तरफ मोडे। दृष्टि पीछे की ओर ले जाएं। पूरक करे। फिर रेचन करते हुए बाएँ कंधे की ओर मोडे। इस क्रिया को पाच बार दोहराए।





(स) गर्दन को दाये-बाये दोनो ओर से गोल घुमाएं।

विधि:- पूरक करते हुए ठुड़ी को कठ-कूप मे लगाए, आखे बन्द रहे, दाहिने कधे की ओर ठुड़ी का स्पर्श करते हुए पीठ की ओर गर्दन ले जाए, बाए कान को बाए कधे से छुते हुए ठुड़ी को कठ-कूप मे लगाए, आखे बन्द कर ले। इस क्रिया को बायी ओर भी दोहराए। तीन-तीन आवृत्तियो करे

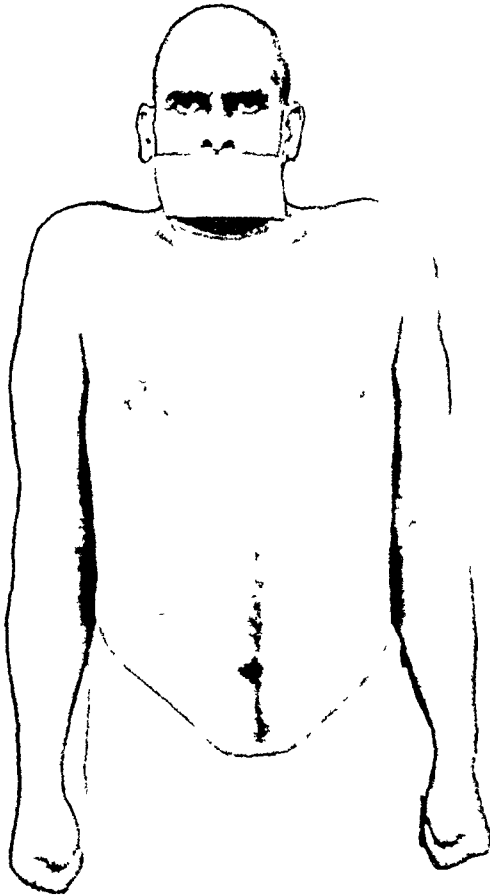
(द) श्वास को भर कर सिर और गर्दन को दाहिनी ओर झुकाए, कान कन्धे को स्पर्श करेगे। सिर को सीधा कर रेचन करे। पूरक कर बायी ओर सिर को झुकाए, कान कन्धे को स्पर्श करेगे। सिर और गर्दन को सीधा कर रेचन करे। तीन आवृत्ति करे।

साभ-गर्दन का दर्द दूर होता है। आंखे और मस्तिष्क की शक्ति बढती है।

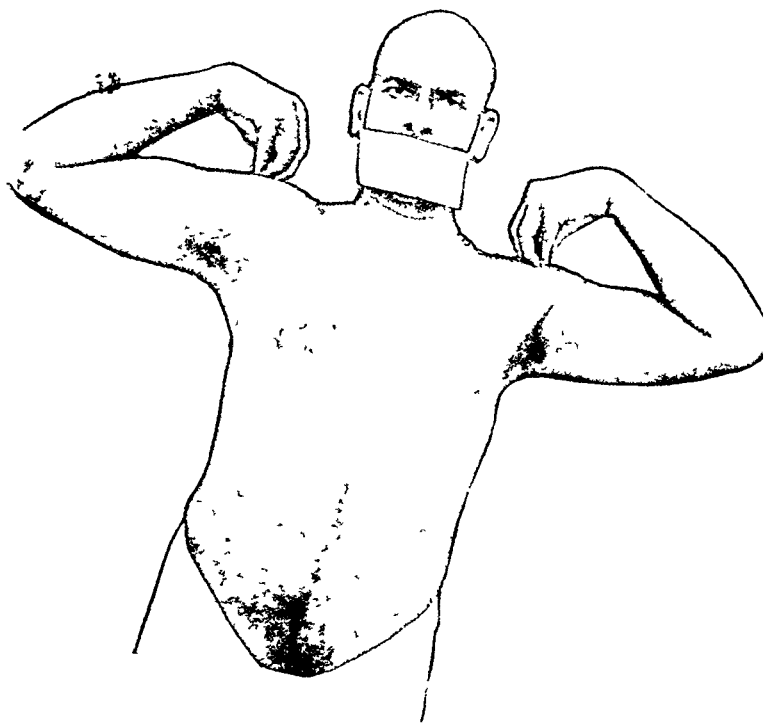


छठी क्रिया—रकन्ध के लिए

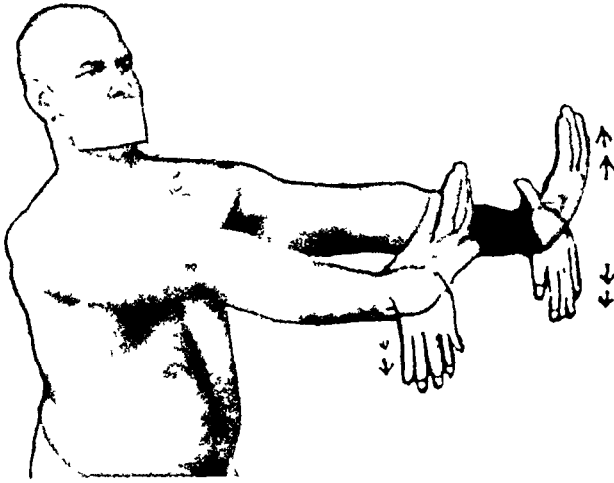
(अ) पूरक करते हुए कधो को ऊपर उठाए। रेचन करते हुए कधो को नीचे ले जाए। मुट्टी बन्द रखे। हाथ सीधे रहें। क्रिया को नौ बार दोहराए।



(ब) हाथों को मोड़कर अंगुलियों को कन्धे पर रखे।
करे। तीन बार हाथों को आगे-पीछे की ओर गोल घुमाएं।
फिर रेचन करते हुए तीन बार हाथों को पीछे से आगे की ओर
घुमाएं।
लाभ—कन्धों की शक्ति बढ़ती है। जोड़ो का दर्द दूर होता है।



सातवीं क्रिया—हाथों के लिए



(अ) हाथों को सामने की ओर सीधा फैलाए। पूरक करते हुए छोटी अंगुली से एक-एक अंगुली को सक्रिय करे।

(ब) रेचन करके फिर पूरक करे। हथेली एवं कलाई तक के भाग को पांच बार ऊपर नीचे करे तथा कलाई को गोल घुमाए हाथ सीधा रखे।

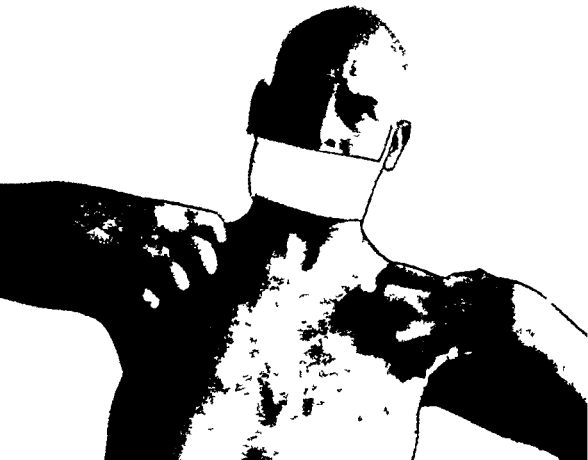
(स) पांच बार कुहनियों को मोडे और सीधा करे।

(द) अन्त में पूरे हाथ को सीधा करके गति से दाए-बाएं घुमाए। प्रत्येक क्रिया की पांच आवृत्ति करे।

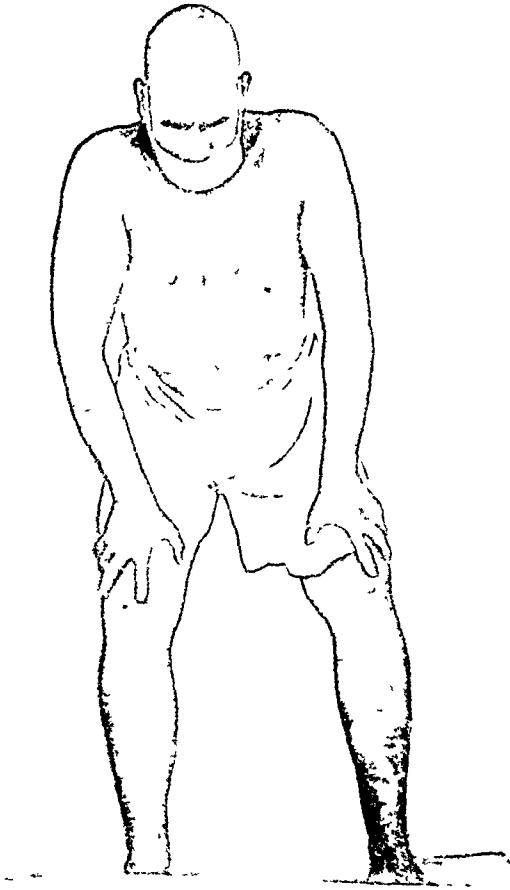
लाभ—हाथों, अंगुलियों की शक्ति बढ़ती है।

आठवीं क्रिया—सीने और फेफड़े के लिए

श्वास को भरे। हाथों को शेर के पजे की तरह सामने की ओर भटके के साथ रेचन करते हुए फैलाए। हाथों को पूरक करते हुए सीने की तरफ ऐसे लाए जैसे कि पूरी ताकत से कोर्च रस्सा खींच रहे हो। फिर हाथों को सीने से कंधे तक फैलाए तीन बार करे। लाभ—सीने और फेफड़े की शक्ति बढ़ती है



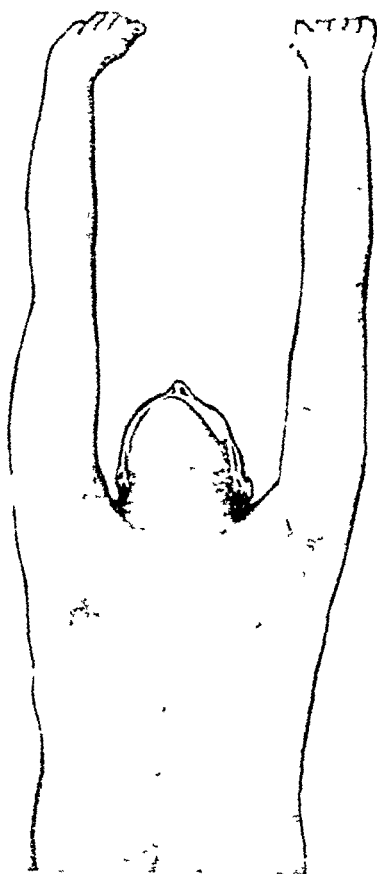
नवी क्रिया—पेट के लिए



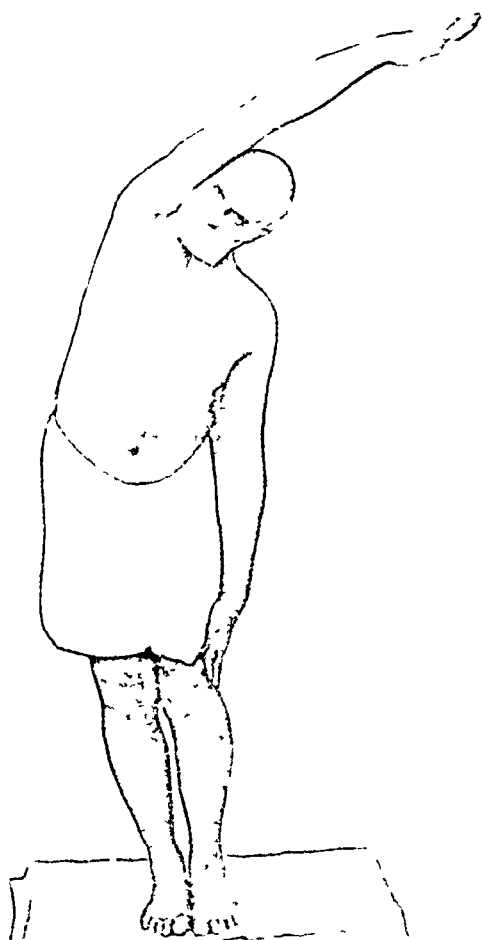
कटि तक के भाग को लगभग ३० डिग्री कोण में झुकाए। पेट को अन्दर ले जाए। रेचन करे, कुम्भक की स्थिति में पेट को पीठ की ओर लगाते हुए ऊपर खींचे, पेट को तेजी से अन्दर बाहर करे। इस क्रिया को पांच बार दोहराए। एक बार में पेट १५ से २० बार बाहर-अन्दर गतिशील बनेगा।

लाभ—पेट के दोष दूर होते हैं।

दसवीं क्रिया—कमर के लिए



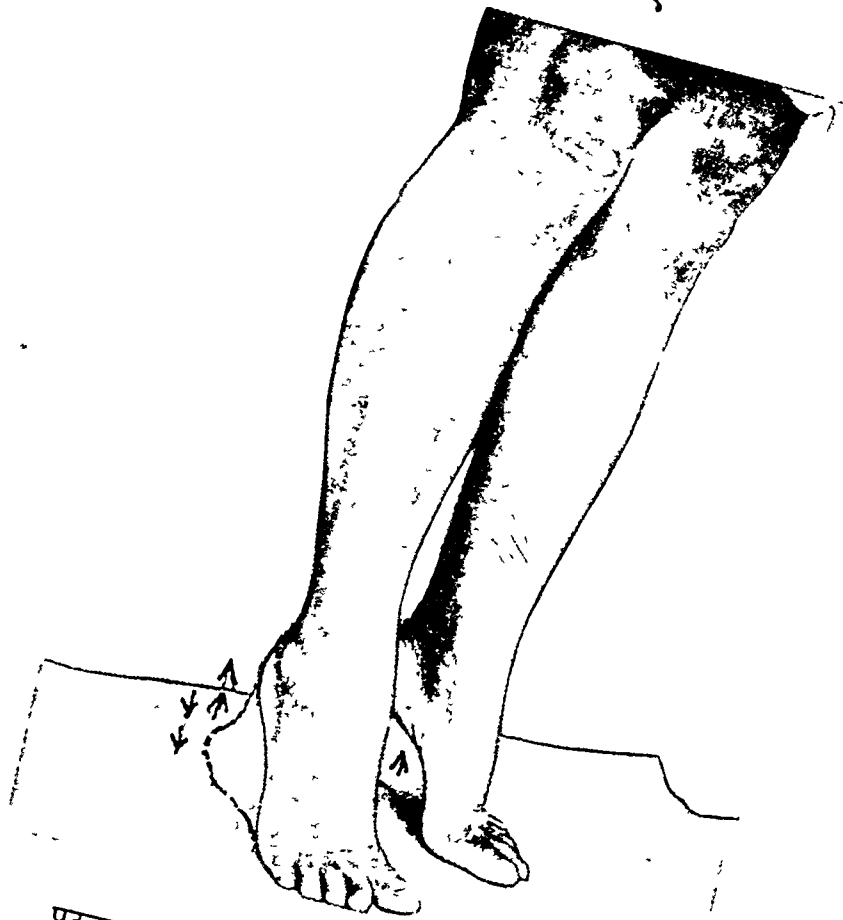
(अ) श्वास को भरे। हाथों को ऊपर ले जाए। पेट को आगे की ओर तथा कंधों को पीछे ले जाए। रेचन करते हुए आगे झुके। ललाट से घुटनों का स्पर्श करने की कोशिश करे। हाथ-पैर के पजों को स्पर्श करे या पैर के पार्श्व में रहे। श्वास भरते हुए हाथ ऊपर उठे एवं पीछे झुकें। रेचन कर फिर आगे झुके। तीन बार इस क्रिया को दोहराएं।



(व) रैचन करते हुए कटि भाग को दायी ओर झुकाए। दायी हाथ बाए घटने की ओर नीच ल जाए दाए हाथ को निर पर होने हुए दायी ओर लाए। इस क्रिया को दायी ओर झुक कर करें। इसकी तीन आवृत्ति करें।

लाभ—कमर के दोष दूर होते हैं।

ग्यारहवीं क्रिया-पैरों के लिए



पूरक करते हुए पैर के पजो पर खडे रहे। फिर रेचन करते हुए एडी को जमीन पर रख दे। पूरक करते हुए एडी पर खडे रहे। पजे जमीन से ऊपर रहेगे। रेचन करते हुए पजो को भूमि पर रखे। प्रत्येक क्रिया को पाच बार दोहराए।

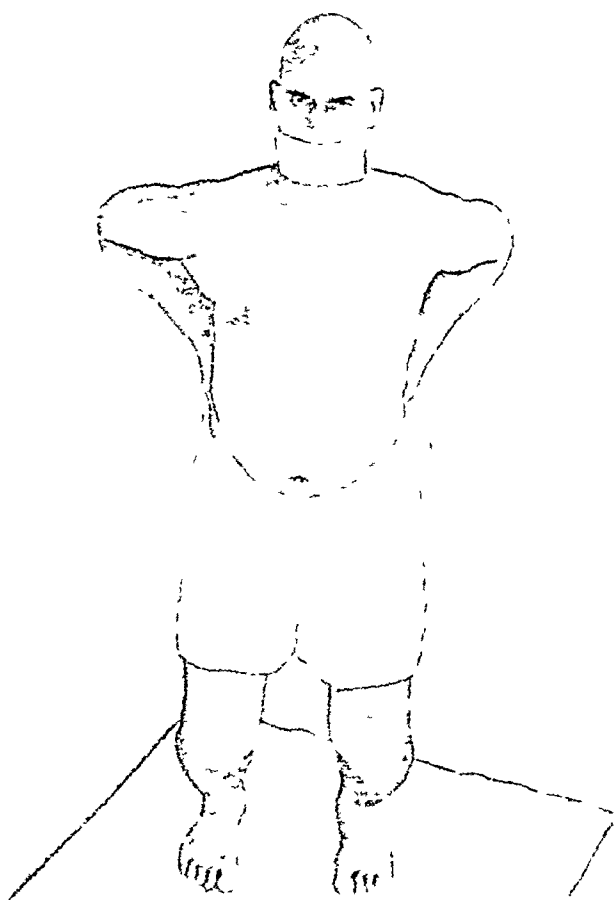
लाभ-ऐडी का दर्द एवं पजे के दोष का परिहार होता है।

बारहवीं क्रिया—घुटने एवं पंजो के लिए

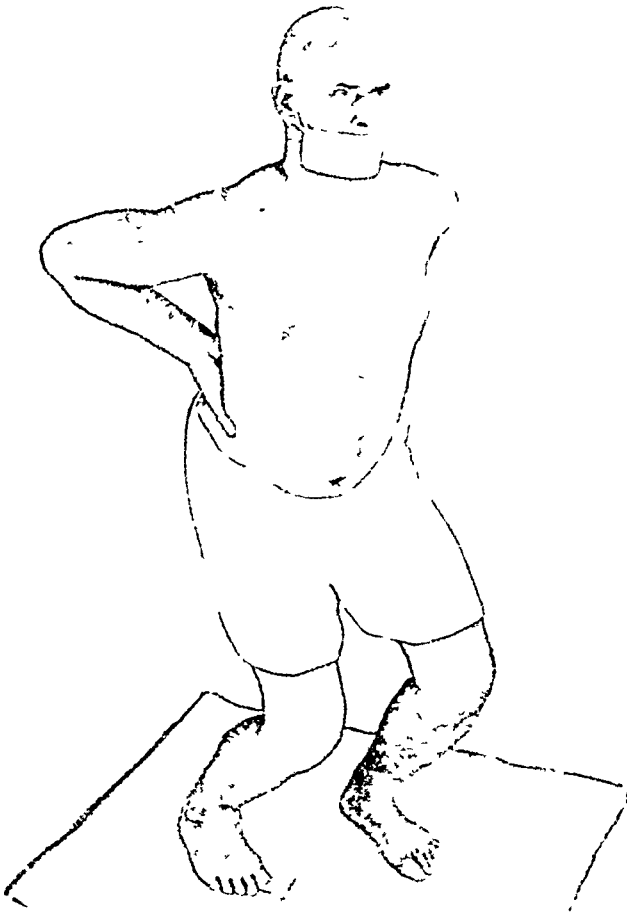


(अ) दाएँ घुटने को मोड़कर एड़ी से नितम्ब को पाँच बार ताड़ित करें। ऐसा ही बाएँ घुटने को मोड़कर करें

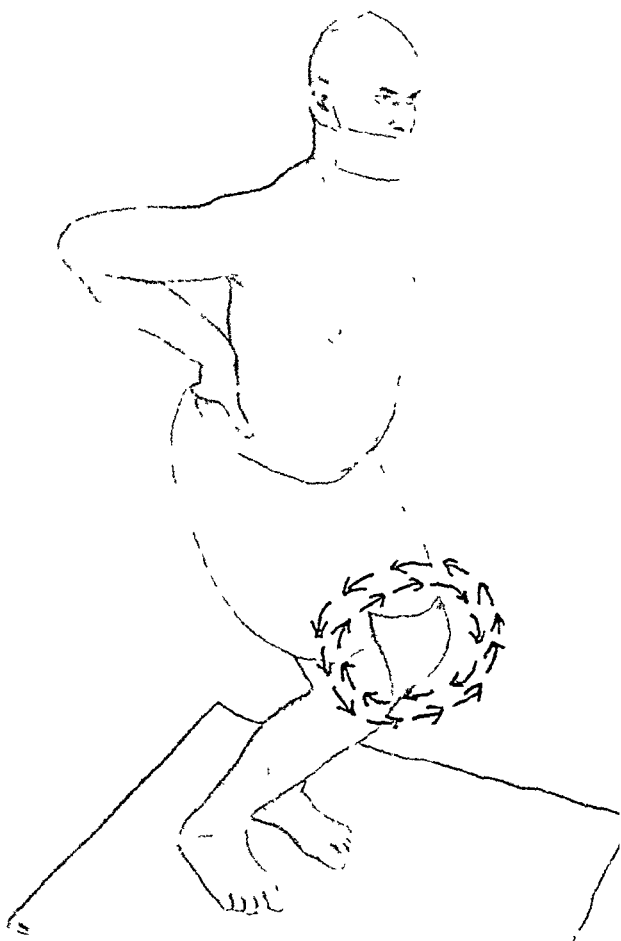
(ब) फिर घुटनो की ढक्कनियो को पांच बार ऊपर नीचे करे



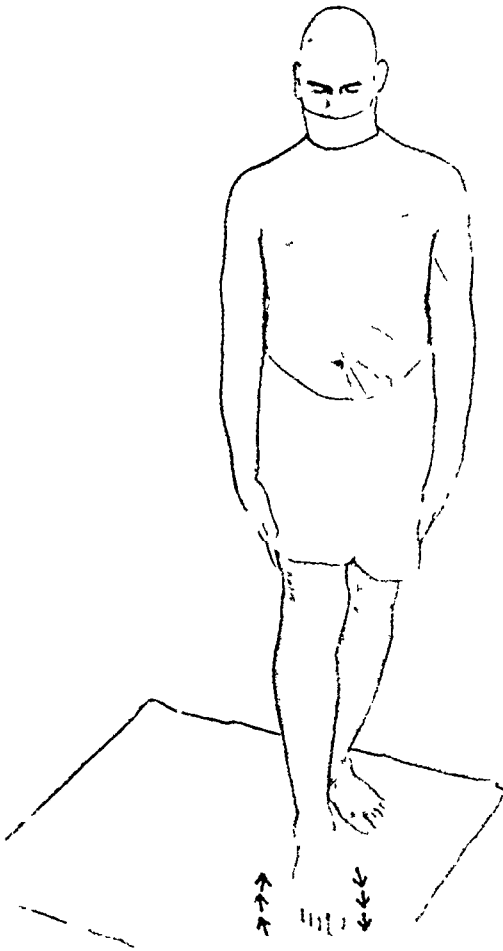
(स) कटि पर हाथ रखे। दोनो पैरो के बीच एक फुट का अन्तर रखे। धीरे-धीरे घुटनो को आगे सामने की ओर मोडे। रेचन करे पूरक कर ऊपर आए। कमर, धड़, सिर सीधा रहे। इस क्रिया को पांच बार करे



(द) घुटनो को दायी ओर मोडे रेचन करे। कमर को सीधा रखते हुए झुके। फिर पूरक करे। घुटनो को बायी ओर मोडे। रेचन करे। कमर को सीधा रखे। इसे तीन बार करे।

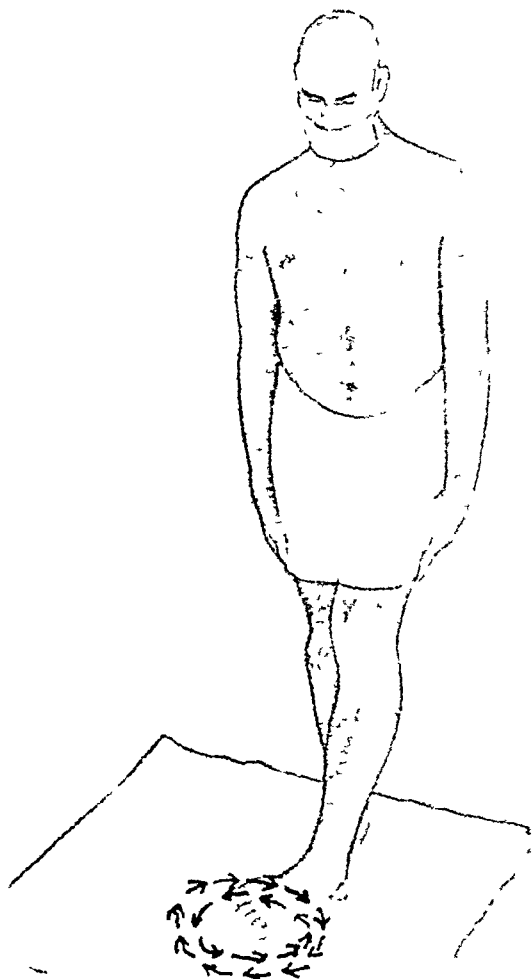


(इ) दोनों पजो को मिलाकर खड़े रहे। रेचन कर घुटनो मोड़े और दाए-बाए गोलाकार पाच वार घुमाए।



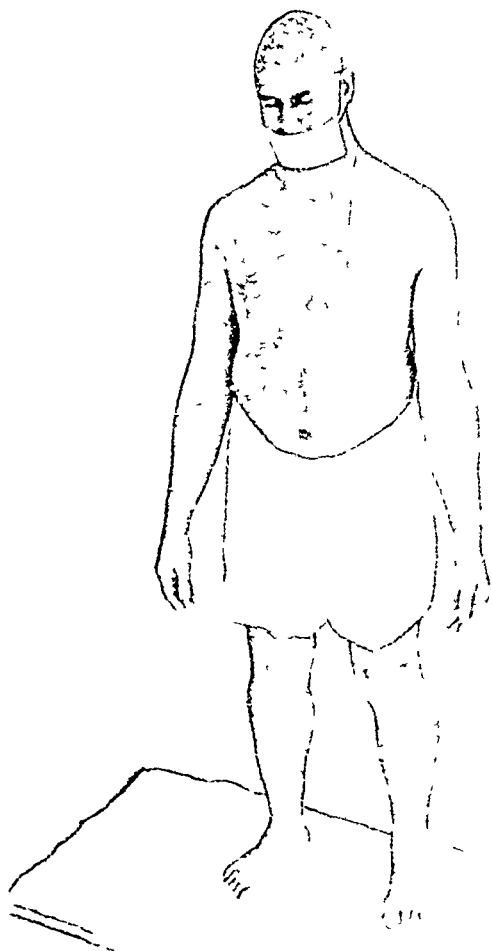
(ई) दाहिने पैर को पिडली की ओर नीचे की ओर लाकर के पजे को भूमि से थोडा ऊपर कर नीचे मोडे। ऐसा ही दूसरे पैर से करे

(फ) पैर की एक-एक अंगुली को सक्रिय करे। फिर दाए से बाए और बाए से दाए पैर को गोलाकार घुमाए। ऐसा ही दूसरे पैर से करे। इसे तीन बार करे



लाभ—घुटने, पिण्डली, पजे तथा अंगुलियों का दर्द दूर होता है शक्ति का संचार होता है।

तेरहवीं क्रिया—कायोत्सर्ग



खडे-खडे शरीर के प्रत्येक अवयव, मासपेशी, स्नायु को शिथिल करे। आँखे बंद रखे।

चित्त को पूरे शरीर में फैला दे। पूरे शरीर को तनाव-मुक्ति का सुभाव दे एवं शरीर में शिथिलता का अनुभव करें। शरीर शिथिल रहे, लेकिन चैतन्य के प्रति पूर्ण जागरूक रहे। तीन-चार दीर्घश्वास के पश्चात् कायोत्सर्ग को सम्पन्न करें।

लाभ—तनाव मुक्त, मानसिक शान्ति, जागरूकता, ममत्व का परिहार होता है।

स्वभाव परिष्कार के लिए मेरुदण्ड की क्रियाएं—

मेरुदण्ड शरीर में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अंग है। मेरुदण्ड का लचीलापन स्वस्थता का लक्षण है। स्वस्थ व्यक्ति में मेरुदण्ड सीधा और लचकदार होता है। मेरुदण्ड के पार्श्व में ईडा, पिगला आदि सहस्रो नाडियां होती हैं। मेरुदण्ड सुदृढ़ होने से व्यक्ति की चेतना को विकसित होने का अवसर मिलता है। मेरुदण्ड की लचक केवल स्वास्थ्य के लिए ही वरदान नहीं है, अपितु वह सुन्दर स्वभाव और साधना की दृष्टि से भी महत्त्वपूर्ण है।

ये क्रियाएं सरल सहज लगती हैं। सहज लगने वाली क्रियाएं ही जीवन को सर्वाधिक प्रभावित करती हैं। मेरुदण्ड की सुघडता को लक्ष्य कर इन क्रियाओं का चयन किया गया है। मेरुदण्ड की स्वस्थता स्मृति, विचार, चितन, और स्वभाव को प्रभावित करती है। स्वभाव, विचार और चितन के परिष्कार के लिये मेरुदण्ड की क्रियाओं पर ध्यान देना आवश्यक है।

मेरुदण्ड के अन्तिम छोर पर शक्ति केन्द्र है और मस्तक की चोटी के (ऊपर) स्थान पर ज्ञान केन्द्र है। शक्ति और ज्ञान के विकास के लिए मेरुदण्ड की स्वस्थता सक्रियता अपेक्षित है। ईडा, पिगला और सुषुम्ना में प्राण का प्रवाह सम्यक् रूप से होने

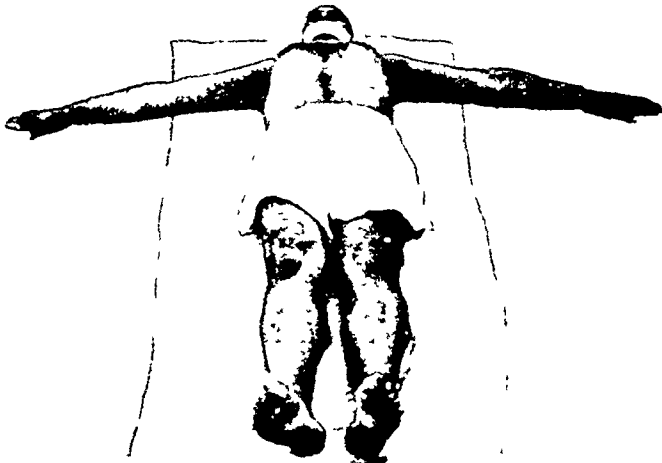
लगता है। प्राण का प्रवाह सम्यक् प्रकार होने से व्यक्तित्व के विकास में अपेक्षित सहयोग मिलता है

मेरुदण्ड का सीधा रहना ध्यान के लिए आवश्यक है। मेरुदण्ड सीधा रहता है तो प्राण का प्रवाह सुषुम्ना में सहजता से होने लगता है। मेरुदण्ड की क्रियाएँ पेट, गर्दन व कटि में ठहरे हुए विष को निकालने में सहयोगी बनती हैं। मेरुदण्ड क्रियाओं को सरलता से सब आबाज वृद्ध कर सकते हैं।

मेरुदण्ड की क्रियाएँ

शरीर की स्थिति

भूमि पर पीठ के बल लेटे। दोनों पैर सीधे रखे। हाथों को कंधे के समानान्तर सीधे फैलाए। हथेलियाँ भूमि को स्पर्श करे।

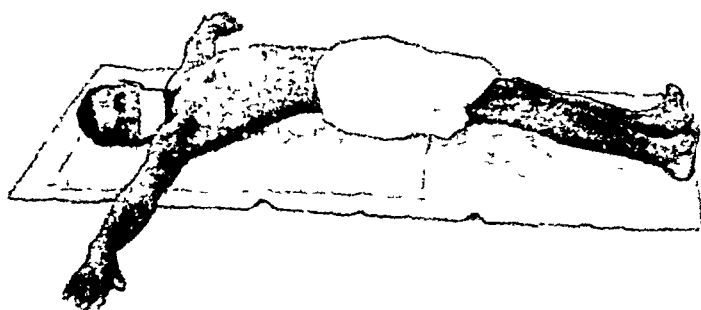


पहली क्रिया

स्थिति—दोनों पैरों के मध्य अपने पाव तल की लंबाई जितनी दूरी रखे

(१) पूरक करते हुए बाएँ पैर के अंगूठे को दायी एडी से स्पर्श करे। दायी ओर करवट ले। गर्दन बायी ओर घुमाए। श्वास का रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।

(२) पूरक कर दाएँ पैर के अंगूठे को बायी एडी से स्पर्श करते हुए बायी ओर करवट ले। गर्दन दायी ओर घुमाए। श्वास का रेचन करते हुए मूल स्थिति में आ जाएं।



दूसरी क्रिया

शरीर की स्थिति—पूर्ववत् रहेगी, दूसरी क्रिया की स्थिति दाहिने पैर को सीधा ऊपर उठाकर एड़ी को बाएँ पैर के अगूठे और पास वाली अंगुलियों के बीच स्थापित करे

(१) पूरक कर दोनों पैरों के पंजों को दाहिनी ओर ले जाकर भूमि को स्पर्श करे। शरीर दाहिनी ओर करवट लेगा गर्दन बायीं ओर घुमाए। रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाए।

(२) पूरक कर दोनों पैर बायीं ओर ले जाकर भूमि को स्पर्श करे। शरीर बायीं ओर करवट लेगा। गर्दन को दाहिनी ओर घुमाए, रेचन करते हुए मूल स्थिति में आ जाए।



नोट—इस क्रिया को पैर बदलकर भी दोहराये।

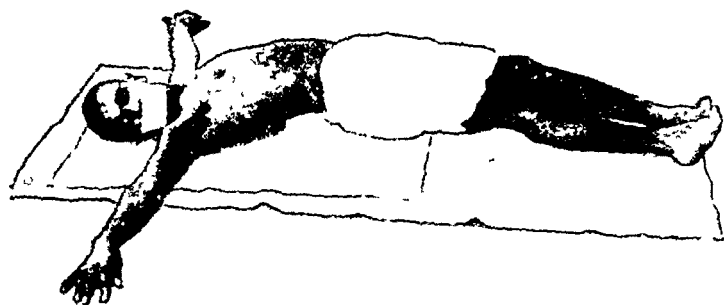
तीसरी क्रिया

शरीर की स्थिति—पूर्ववत् रहेगी।

तीसरी क्रिया की स्थिति—बाएँ पैर के टखने पर दाएँ पैर के टखने को स्थापित करे

(१) पूरक कर दोनो पैरो को बायी ओर घुमाकर पैर को भूमि से स्पर्श कराए। शरीर बायी ओर करवट लेगा। गर्दन को दाहिनी ओर घुमाए। रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाए।

(२) पूरक कर पैर को दाहिनी ओर भूमि से स्पर्श कराए। पूरा शरीर दाहिनी ओर करवट लेगा। गर्दन बायी ओर घुमाए। रेचन करते हुए मूल स्थिति में आ जाए।



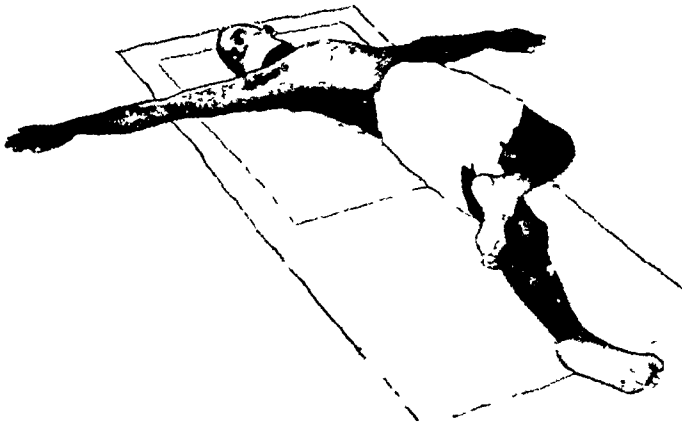
नोट—इस क्रिया को दूसरे पैर से भी दोहराए।

चौथी क्रिया

शरीर की स्थिति—पूर्ववत् रहेगी

चौथी क्रिया की स्थिति—बाएँ पैर को सीधा रखे दाहिने पैर को मोड़कर पाव तल को घुटने के पास स्थापित करे

(१) पूरक कर बाएँ पैर के ऊपर से दाएँ घुटने को बायीं ओर भूमि से स्पर्श कराए। दाहिना कन्धा बाईं ओर करवट लेगा। गर्दन को दाहिनी ओर घुमाए। रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाए। दाएँ पैर को सीधा रखे। बाएँ पैर को पूरक करते हुए दाहिने पैर के ऊपर से बाएँ पैर के घुटने को भूमि से स्पर्श कराये। रेचन करते हुए मूल स्थिति में आ जाए।

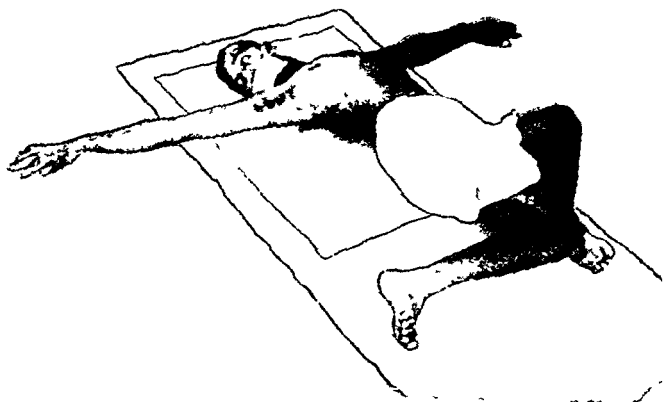


पांचवी क्रिया

स्थिति—दोनों पैरों के घुटनों को मोड़े। दोनों पैरों के बीच इतना फासला रहे कि एक पैर का घुटना दूसरे पैर की तली में ला सके।

(१) पूरक करते हुए दाएँ पैर के घुटने को बाएँ पैर की तली में लगाए। शरीर बायीं ओर करवट लेगा। गर्दन दायीं ओर घुमाए। फिर श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाए।

(२) अब पूरक करते हुए बाएँ पैर के घुटने को दाएँ पैर की तली में लगाए। शरीर दायीं ओर करवट लेगा जबकि गर्दन बायीं ओर घुमाए। वापिस श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं।



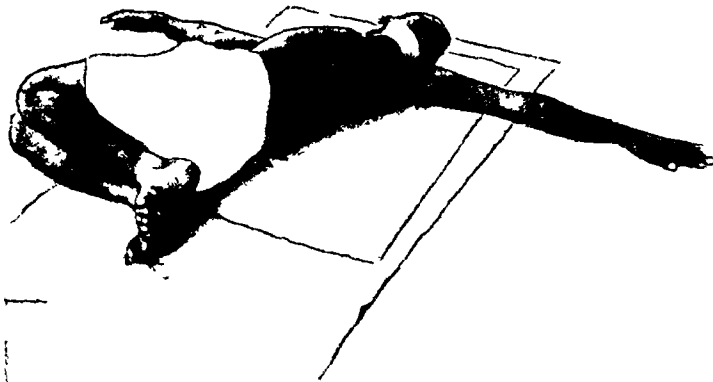
छठी क्रिया

शरीर की स्थिति पूर्ववत् रहेगी।

छठी क्रिया की स्थिति—दोनों पैर के घुटनों को मोड़ कर पाव तल भूमि पर सीधा रखे, ध्यान रहे पैर नितम्बों से सटे रहे

(१) पूरक कर दोनों घुटनों को बाईं ओर भूमितल की ओर ले जाए, शरीर भी बायीं ओर करवट लेगा। गर्दन दाईं ओर घुमाए। रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाए।

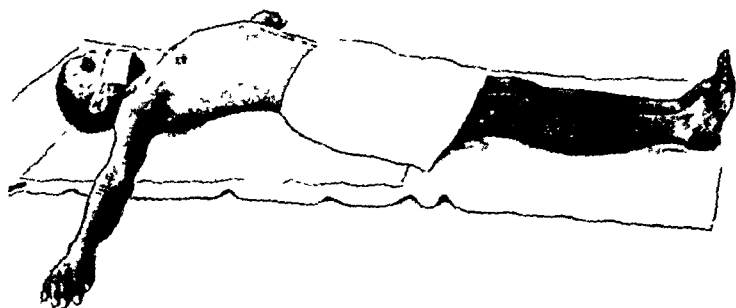
(२) पूरक कर दोनों घुटनों को दाहिनी ओर भूमि से स्पर्श कराए, शरीर दाहिनी ओर करवट लेगा। गर्दन बाईं ओर घुमाए, रेचन करते हुए मूल स्थिति में आ जाए।



सातवीं क्रिया

शरीर की स्थिति—पूर्ववत् रहेगी

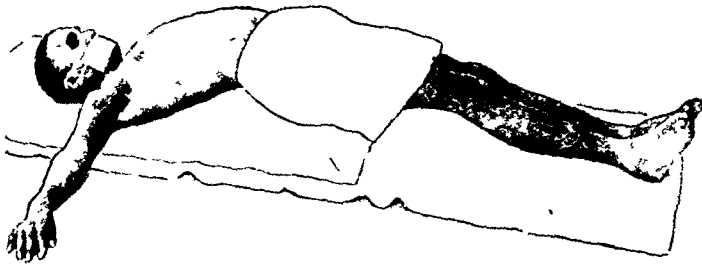
पूरक कर कमर की ओर नितम्ब के भाग को भूमि से ऊपर उठाकर त्वरित गति से भूमि पर गिराए। रेचन करे। इस क्रिया को तीन बार दोहराए, फिर कायोत्सर्ग की मुद्रा में आ जाए।



एडी में लेकर कन्धे तक शरीर को ऊपर ऊठाए। एक साथ त्वरित गति से भूमि पर गिराये।

आठवीं क्रिया

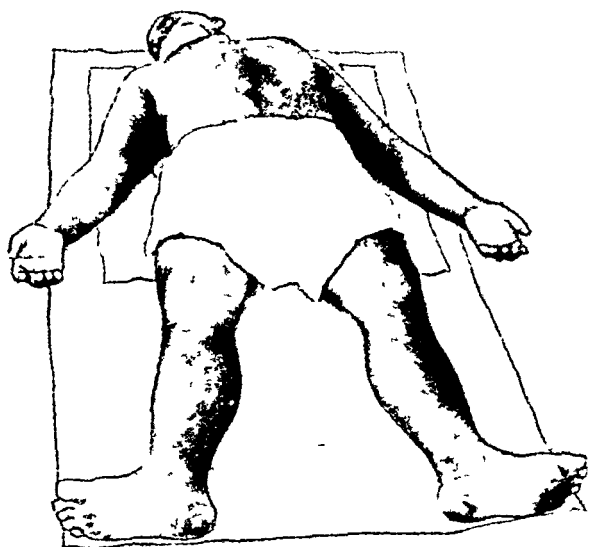
पीठ के बल लेटे। हाथों को सिर की ओर फैलाकर श्वास भरे। बायें ओर शरीर को गोलाकार घुमाए। श्वास छोड़कर पीठ के बल सीधे हो जाए। श्वास भर कर दाएँ ओर शरीर को गोलाकार बैलन की तरह घुमाए। श्वास कर रेचन कर पीठ के बल लेटे। शरीर शिथिल छोड़ दे। क्रिया की पाँच आवृत्ति करे। सम्पूर्ण शरीर की इससे मालिश हो जाती है। पेट सीने एवं कमर की विकृतियाँ दूर होती हैं।



लाभ—सम्पूर्ण शरीर की इससे मालिश हो जाती है। पेट सीने एवं कमर की विकृतियाँ दूर होती हैं।



कायोत्सर्ग की मुद्रा



पीठ के बल सीधे लेटें। चित्त को श्वास पर केन्द्रित करें। मद्-मद् श्वास-प्रश्वास ले। शरीर को शिथिल छोड़ दें। आंखें कोमलता से मूंद लें। दोनों पाव के बीच एक फुट का फासला रखें। हर्थेलिया आकाश की ओर शरीर के समानांतर फैला दें। प्रत्येक अवयव में शिथिलता का अनुभव करें।

पेट और श्वास की क्रियाएं

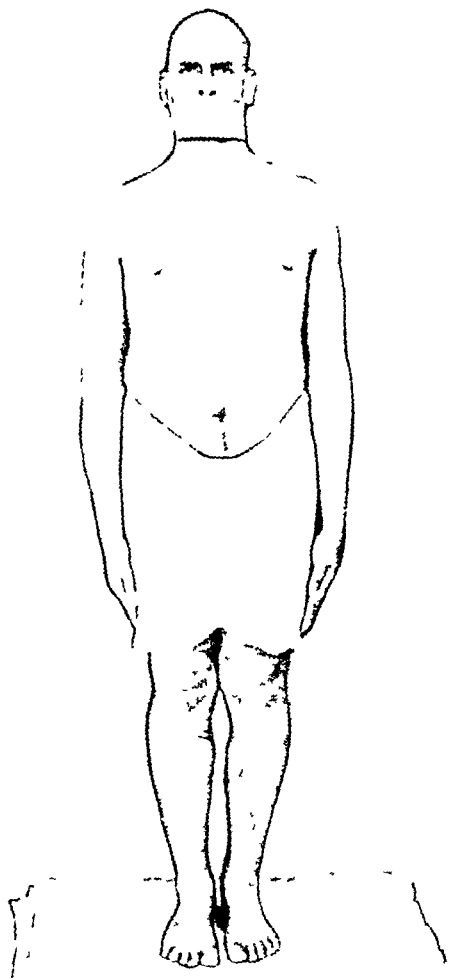
सम्यक् श्वास की आवश्यकता

प्रेक्षा-ध्यान में श्वास की क्रिया का सम्यक् होना आवश्यक है। प्रेक्षा का प्रारंभ श्वास से होता है। श्वास की क्रिया ठीक होने से साधना में शीघ्र और व्यवस्थित गति होती है। सामान्यतः श्वास-प्रश्वास की क्रिया को अधिकतर लोग उल्टा करने लगते हैं। जो तनाव-ग्रस्त है उनका श्वास-प्रश्वास उल्टा चलने लगता है। पेट की दस क्रियाओं में जहाँ श्वास की क्रिया ठीक होती है वहाँ पाचन-संस्थान भी ठीक होने लगता है। छोटा बालक सहज रूप से श्वास-प्रश्वास करता है। जब वह श्वास ग्रहण करता है तो पेट फूलता है प्रश्वास करता है तब पेट सिकुड़ता है। सम्यक् श्वास-प्रश्वास के लिए श्वास ले तब पेट फूले, प्रश्वास करे तब सिकुड़े। इससे श्वास-प्रश्वास सहज ही दीर्घ होने लगता है। इन क्रियाओं के लिए तनाव रहित होकर खड़े रहे। चित्त को क्रिया में सलग्न करे। श्वास-प्रश्वास के साथ पेट का संचालन होगा श्वास अन्दर आ जाए तब पेट फूलेगा। श्वास बाहर जाए तब पेट सिकुड़ेगा। पेट की क्रियाओं में श्वास-प्रश्वास की स्थिति सम्यक् रहेगी।

पेट एवं श्वास की दस क्रियाएं

पहली क्रिया

गर्दन को सीधा रखे। दृष्टि सामने रखते हुए धीरे धीरे
१० वार श्वास-प्रश्वास की क्रिया करे

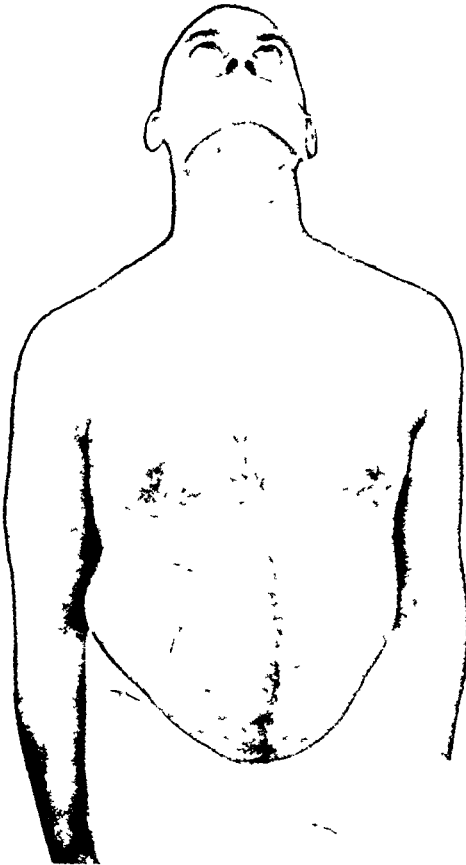


दूसरी क्रिया

पूर्व आकृति मे १० वार श्वास-प्रश्वास की गति तीव्र करे।

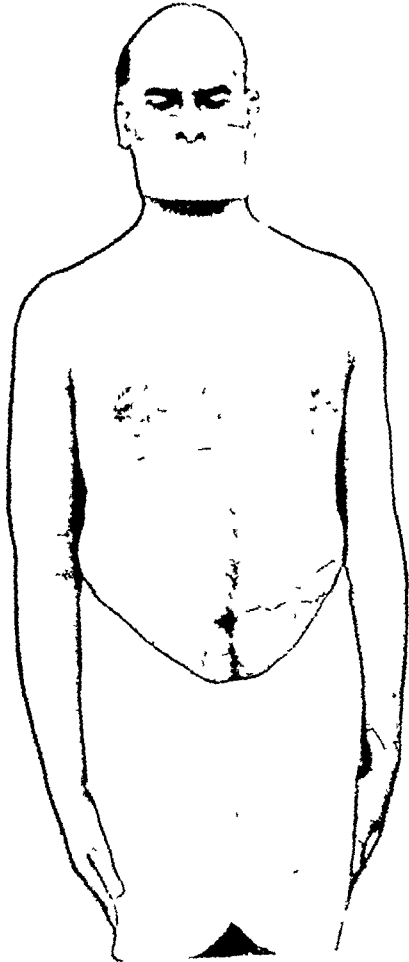
तीसरी क्रिया

ऊपर आकाश की ओर अपलक देखकर १० वार श्वास-प्रश्वास तीव्र गति से करे।



चौथी क्रिया

गर्दन सीधी-दृष्टि को सम्मुख शरीर से पाच फुट की दूरी पर रखे। १० वार श्वास-प्रश्वास को तीव्रता से करे।



पाचवीं क्रिया

प्रश्वास बाहर निकालकर मुह को कौवे की चोत्र सदृश बनाकर श्वास को भरे। पेट, फेफड़े, गला एव कपोलो (गालो) को फूलाकर आख बन्द करे। ठोडी को कठ-कूप मे लगाए। मूलबन्ध लगाकर कुम्भक करे। फिर गर्दन ऊपर कर नाक से श्वास छोडे। इससे उष्णता बढती है। गर्मी के समय मे इसे न करे। सर्दी मे तीन चार आवृत्तिया की जा सकती है।

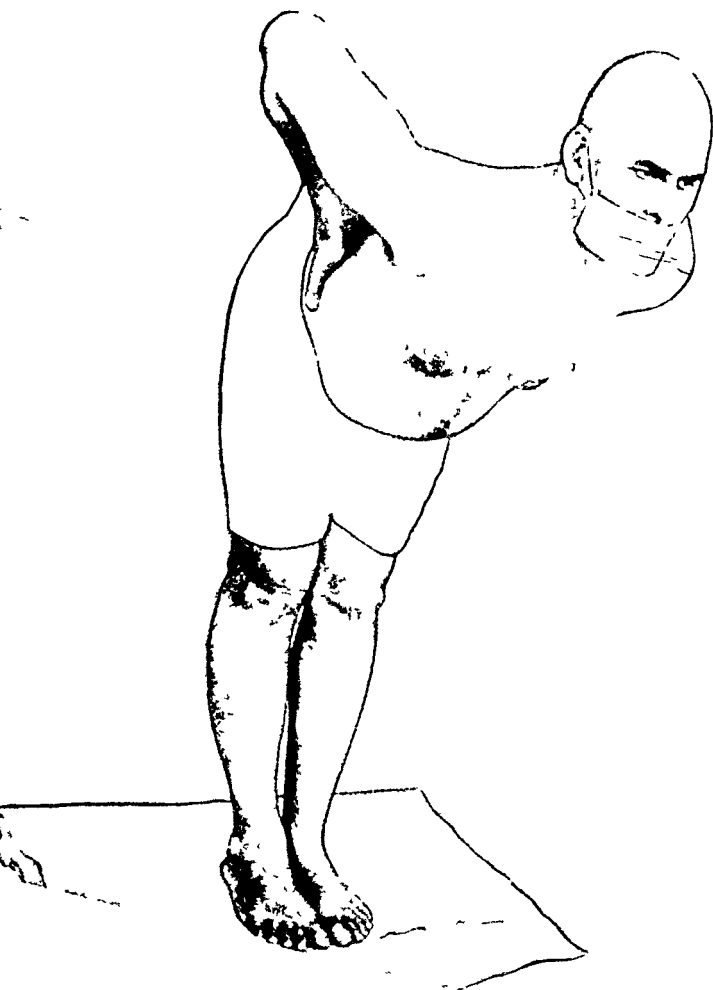
छठी क्रिया

हाथो को कमर पर रखे। अगुलिया पीछे और अगुष्ठक आगे की ओर रखे। दृष्टि सम्मुख रहे। ३० डिग्री का कोण बनाकर शरीर को स्थिर रखे। १० बार श्वास-प्रश्वास करे



सातवीं क्रिया

छठी क्रिया की तरह ही हाथ कमर पर रखकर डिग्री तक झुके तेजी से श्वास-प्रश्वास करे। १० आवृत्ति करे।



आठवी क्रिया

छठी क्रिया की तरह शरीर आगे की ओर झुकाएँ श्वास बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक करे।

पेट को भीतर बाहर पाच से दस बार संचालित करे।

नवमी क्रिया

९० डिग्री में शरीर को झुकाकर हाथों को कमर पर रखे। बाह्य कुम्भक की स्थिति में पेट को तेजी से दस से बीस बार संचालित करे। दृष्टि सम्मुख रखे।

दसवी क्रिया

दोनों पैरों को कुर्सी की तरह मोड़े। दोनों पावों के बीच डेढ़ फुट का फासला रखे। हथेलियाँ घुटनों पर स्थापित करे। श्वास का रेचन करे। पेट को पीठ की ओर खींचकर उड़ियान करे इस अभ्यास की परिपक्वता से नौली क्रिया होने लगेगी।

लाभ

श्वास की क्रिया सहज होने लगती है। कब्ज दूर, फेफड़े स्वस्थ, रक्त का शोधन, पेट के रोगों से मुक्ति, पाचन-क्रिया व्यवस्थित, अपान-वायु की शुद्धि, प्राण सक्रिय एवं सभी ग्रन्थियाँ प्रभावित होती हैं। जिससे उनका स्राव व्यवस्थित होने लगता है।



संकल्प सूत्र

संकल्प प्रयोग के समय मन, वाणी और शरीर को स्थिर करे। विशुद्ध भावों से चित्त को भाविन करे। पद्मासन या सुखासन में संकल्प सूत्र को दोहराये। दोनों हाथ जोड़कर आनन्द केन्द्र पर स्थापित करे।

मैं चैतन्यमय हूँ

मैं आनन्दमय हूँ

मैं शक्तिमय हूँ

मेरे भीतर अनंत चैतन्य का

अनंत आनन्द का,

अनंत शक्ति का सागर लहरा रहा है। उसका साक्षात्कार करना मेरे जीवन का लक्ष्य है।

ॐ शान्ति-----शान्ति-----शान्ति-----

ॐ अर्हम्

अर्हम् नमः



मुनि किशनलाल
आचार्य तुलसी के विद्वान शिष्य

प्रेक्षाध्यान, जीवनविज्ञान, अध्यात्म योग एवं नैतिक शिक्षा के शिविरो के निदेशक, व्याख्याकार एवं साधनाशील

जन्म—कार्तिक कृष्णा चतुर्थी २ नवम्बर-१९३६

दीक्षा-माघ कृष्ण, तृतीया विक्रम सवत २००९

लेखक की अन्य रचनाएँ—

- १ प्रेक्षाध्यान आसन प्राणायाम
२. योगासन
- ३ प्राणायाम
- ४ समाधि का ससार
- ५ नमस्कार महामन्त्र
६. हियेरी. आख
- ७ आसुओ का दान
- ८ प्रज्ञा की परिक्रमा
९. साधना प्रयोग और परिणाम

प्रेक्षा-ध्यान :

प्राण चिकित्सा

साध्वी राजीवती

प्रेक्षा-ध्यान :

प्राण चिकित्सा

साध्वी राजीमती

तुलसी अध्यात्म नीडण्
जैन विश्व भारती, लाडनूं (राजस्थान)

संपादक : समणी स्थितप्रज्ञा

© प्रकाशक : तुलसी अध्यात्म नीडम्,
जैन विश्व भारती,
लाडनूँ-३४१३०६

मूल्य : ३.५० (साढ़े तीन रुपये)

द्वितीय संस्करण : १९८५

मुद्रक : मिश्र परिषद्, कलकत्ता के आर्थिक सौजन्य से स्थापित
जैन विश्व भारती प्रेस, लाडनूँ-३४१३०६

प्रकाशकीय

हम निरन्तर अपने शरीर के साथ रहते हैं। उसके रख-रखाव पर भी बहुत ध्यान देते हैं, पर यह शरीर रूपी यन्त्र किन शक्तियों से संचालित होता है, हम में से कुछेक व्यक्ति ही उन शक्तियों को जानते हैं। शरीर जिन शक्तियों से संचालित होता है, उनमें से एक महत्त्वपूर्ण शक्ति है प्राण। हमारा सारा जीवन प्राण रूपी ईंधन से ही संचालित हो रहा है। प्राण शक्ति के विकास से शरीर तो स्वस्थ बनता ही है पर हम आध्यात्मिक स्वास्थ्य जो कि हमारा मूल साध्य है, को भी प्राप्त कर सकते हैं।

प्रेक्षा-ध्यान साधना में प्राण-शक्ति के विकास पर बल दिया गया है। दीर्घ-श्वास-प्रेक्षा, समवृत्ति श्वास-प्रेक्षा, कायोत्सर्ग, प्राणायाम आदि-आदि प्रेक्षा-ध्यान के प्रयोग प्राणों के समुचित विकास में सफल सिद्ध हुए हैं। हमारा स्वास्थ्य प्राणशक्ति (Vital Force) पर ही निर्भर है। प्राण-चिकित्सा योगियों की महत्त्वपूर्ण देन है। प्राण के बिना अन्य चिकित्सा पद्धतियाँ भी उपयोगी नहीं बन पाती।

तुलसी अध्यात्म नीडम् विगत कई वर्षों में प्रेक्षा-ध्यान एव योग विषयक साहित्य का निरन्तर प्रकाशन करता आ रहा है। युगप्रधान आचार्य श्री तुलसी एव युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ ने साहित्यिक जगत् को प्रेक्षा-ध्यान साधना के विविध आयामों को प्रस्तुत करने के लिए अपनी लेखनी द्वारा महत्त्वपूर्ण अवदान दिया है। आपकी सद्प्रेरणा से सध के अनेक साधु-साध्वियों ने भी योग-साधना विषयक साहित्य सृजन में अपनी लेखनी उठाई है।

प्रस्तुत पुष्प मे आचार्यश्री तुलसी की सुशिष्या साध्वीश्री राजी-मती जो कि स्वयं योग साधना मे अपूर्व रुचि रखती है तथा योग साधना के विभिन्न प्रयोग करने वाली हैं, ने अपने अनुभव के आधार पर प्राण चिकित्सा के महत्त्वपूर्ण प्रयोग बताए हैं। चिकित्सा जगत् मे भी योग द्वारा निरोग होने की चर्चा चल रही है। आज औषधियो से स्वास्थ्य लाभ सन्देहास्पद है। ध्यान, आसन, प्राणायाम, पट्कर्म आदि के द्वारा रोगो से मुक्ति के प्रयत्न पूरे विश्व मे चल रहे हैं। अतः इस प्रयास मे प्रस्तुत पुष्प उपयोगी सिद्ध होगा ही इसके साथ ही आचार्यश्री के प्रेक्षा-ध्यान—प्राण विज्ञान पुष्प मे प्रायोगिक पक्ष की दृष्टि से भी सहायक होगा।

हमे पूर्ण विश्वास है कि प्रस्तुत पुष्प चिकित्सा जगत् मे योग द्वारा रोगो के निवारण के रूप मे सिद्ध होगा तथा व्यक्ति की आध्यात्मिक चेतना जागृत करने मे भी एक सशक्त साधन बनेगा। आशा है पाठकजन इस पुष्प से लाभ उठाएगे, यही हमारी मंगल कामना है।

धर्मानंद

निदेशक

दिनांक—१० जुलाई, १९८४

तुलसी अध्यात्म नीडम्
जैन विश्व भारती, लाहौर

आशीर्वचन

प्राण मानवीय शक्ति का महत्त्वपूर्ण स्रोत है। उससे अनेक शक्ति-धाराएँ निकलती हैं। उसका विभिन्न क्षेत्रों में उपयोग होता है। स्वास्थ्य का मूल हेतु भी प्राण है और अस्वास्थ्य को स्वास्थ्य में बदलने का हेतु भी प्राण है। इसलिए उसे जीवन भी कहा जा सकता है, चिकित्सा भी कहा जा सकता है। चिकित्सा की अनेक पद्धतियाँ हैं। कुछ औपधीय और कुछ अनौपधीय। आयुर्वेदी, एन्डोपेथी, होम्योपेथी, यूनानी आदि औपधीय चिकित्सा पद्धतियाँ हैं। चुम्बक चिकित्सा, सूर्य रश्मि चिकित्सा, रत्न चिकित्सा, मन्त्र चिकित्सा, प्राण चिकित्सा, आध्यात्मिक चिकित्सा ये सब अनौपधीय चिकित्सा पद्धतियाँ हैं। दोनों का अपना-अपना मूल्य है और उपयोग है। पर यह कहना सर्वथा निरा-पद है कि सब चिकित्साओं का मूल आधार प्राण चिकित्सा है। प्राण का भंडार पर्याप्त होता है तो चिकित्सा के प्रयोग काम आते हैं। यदि प्राण विद्युत् क्षीण हो जाती है तो कोई भी औपधि काम नहीं करती। साध्वी राजीमती ने प्राण की शक्ति और इसके प्रयोग बताकर इसी मर्म को अभिव्यक्ति देने का प्रयत्न किया है। यह लघुकाय पुस्तिका प्राण का मूल्यांकन करने में उपयोगी होगी—ऐसा मैं मानता हूँ। आचार्यश्री तुलसी ने अपने साधु-साध्वियों को साहित्य सृजन की जिस प्रेरणा से अभिप्रेरित किया है उसी प्रेरणा का यह एक प्रतिफलन है। इससे पाठक लाभान्वित होगा।

युवाचार्य महाप्रज्ञ

अरटिया बड़ा

दिनांक २६-६-८४

स्वकथ्य

मन, वाणी और कर्म की सम्पादन शक्ति का नाम है प्राण । प्राण हमारे शरीर की रीढ़, मन की सवेदना और आत्मा की चेतना का पर्याय है । हमारे आस-पास जो शक्ति, ऊर्जा, प्रकाश और चुंबकीय धाराएँ गुजरती रहती हैं वे सब प्राण शक्ति के प्रमाण हैं । भोजन, पानी और हवा से भी ज्यादा जीने के लिए प्राणशक्ति की जरूरत है । प्राणधारा यदि स्वस्थ, शुद्ध, सन्तुलित और लयवद्ध है तो रहन-सहन, चिन्तन-मनन और व्यवहार-आचरण भी स्वस्थ, शुद्ध, सन्तुलित और सगीत से भरा होगा । अनुभव की बात है कि जब-जब मन पर अनुकूल-गतिकूल भावसंवेदनाओं का प्रभाव पड़ता है, हमारी प्राणधारा अस्त-व्यस्त हो जाती है और प्राणधारा के अस्त-व्यस्त होते ही हम शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक तनावों से घिर जाते हैं । इसलिए साधना के क्षेत्र में प्राणधारा पर सयम करने की बात विशेष महत्त्व रखती है ।

योगाचार्यों ने महाप्राण साधना का उल्लेख किया है । प्राण साधना द्वारा सम्पूर्ण चेतना का स्पर्श किया जा सकता है । यह प्राण चिकित्सा जीवन को बदलाव देती है । यदि हम प्राण की ऊर्जा को सही ढंग से समझें, उसका सदुपयोग करें तो निश्चित रूप से जीने की देशाएँ बदल सकती हैं । आवश्यकता है—साधक प्राण की, श्वास-प्रश्वास की गति पर ध्यान देना सीख जाए । श्वास जितना सूक्ष्म, गहरा, तीर्थ तथा लयवद्ध होगा, जीने का स्तर भी सत्यं शिव सुन्दरं का रूप लेगा ।

आठ

श्रद्धेय आचार्य प्रवर, युवाचार्य प्रवर ने योग साधना के सन्दर्भ में अनेक आध्यात्मिक प्रयोग प्रस्तुत किए हैं उनमें प्राण साधना का प्रयोग भी एक है। आशा है इस प्राण योग साधना के प्रथम पुष्प की सौरभ पाठक के तन-मन को अनुप्राणित कर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती रहेगी।

—साध्वी राजीमती

अनुक्रमणिका

१. प्राण साधना : योग	१—४
कुछ चमत्कारी घटनाएँ	३
२. प्राणायाम और आहार	५—७
भोजन कैसा हो ?	५
निषिद्ध आहार	६
३. प्राणरूपान्तरण : चैतन्य-केन्द्र जागरण	८—१६
प्राण की गति अधोमुखी या ऊर्ध्वमुखी	९
प्राण का रूपान्तरण कैसे ?	११
प्राण रूपान्तरण की बाधा और सुविधा	११
प्राण रूपान्तरण की बाधा	१२
प्राण रूपान्तरण की सुविधा	१०
अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी पहचान	१२
रगीन प्राणधारा और मनोवृत्तियाँ	१३
कौन कितना प्राणवान् ?	१३
शरीर प्रकृति की पहचान और प्राणचिकित्सा	१४
४. महर्षि अरविन्द : प्राणायाम	१७—२०
जीवन में प्राण की उपयोगिता	१७
श्वास के विविध रूप	१८
ताल युक्त श्वास का अभ्यास	२०

५. प्राणायाम-विधि और प्रयोग	२१—२३
मूलबन्ध	२२
जालधर-बन्ध	२२
उड्डियान-बन्ध	२२
अभ्यास प्रारम्भ	२२
आठ प्राणायाम	२३
६. आचार्य हेमचंद्र : प्राणायाम	२४—२६
प्रत्याहार प्राणायाम	२५
शान्त प्राणायाम	२५
उत्तर प्राणायाम	२५
मघर प्राणायाम	२५
दीर्घ जीवन श्वास क्रिया	२५
७. प्राणायाम और बुढ़ापा	२७
८. युग-समस्याएं : प्राणायाम	२८—३२
प्राणायाम का शरीर एवं मन पर प्रभाव	३०
प्राणायाम के मौलिक लाभ	३०
९. प्राण शरीर ही आभामण्डल	३३—३४
१०. प्राणायाम से रोग चिकित्सा	३५—४८
प्राण संप्रेषण क्रिया	३६
नाडी शोधन प्राणायाम	३७
आयुवर्धक प्राणायाम	३७
पाचन वर्धक प्राणायाम	३८
उदर शक्ति वर्धक प्राणायाम	३९
कब्ज निवारक प्राणायाम	३९

मोटापा घटाने वाला प्राणायाम	३६
रक्तचाप शामक प्राणायाम	४०
कफ निवारक प्राणायाम	४०
जुखाम निवारक प्राणायाम	४१
कण्ठ रोग निवारक प्राणायाम	४१
तनाव-नाशक प्राणायाम	४२
शीत-शामक प्राणायाम	४३
क्षुधा-शामक प्राणायाम	४३
कुण्डलिनी जागरक प्राणायाम	४४
सदेश प्रेषक प्राणायाम	४४
वासना शोधक प्राणायाम	४६
इच्छित सफलता दायक प्राणायाम	४७
पर-रोग निवारक प्राणायाम	४८

११. प्राणायाम साधक : आवश्यक जानकारी	४६—५०
प्राणायाम करने का अधिकारी	५०

प्राण उस शक्ति का नाम है जिसके द्वारा मानव सोचता है, बोलता है, तथा भ्रान्ति-भ्रान्ति की क्रियाये करता है। आत्मानुभूति के पूर्व जो कुछ हमारे पास महत्त्वपूर्ण है वह प्राण शक्ति है। यह शक्ति हमारे स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर दोनों की सक्रियता का एक मात्र हेतु है। योगी लोगो का कथन है, प्राण तैजस् और वायु इन दो तत्त्वो के मिश्रण से बनता है। तैजस् के बिना शक्ति का जन्म नहीं होता और वायु के बिना उस शक्ति का संचार, सम्प्रेषण नहीं होता। भौतिक जगत् का एक सिद्धान्त है कि तैजस् तत्त्व विकिरण-धर्मा होता है। इस परिभाषा के अनुसार प्राण-विद्युत् मनो-संचार, विचार-प्रेषण, सम्मोहन तथा सूक्ष्म शरीर यात्रा मे निमित्त बनती है।

प्राण विद्युत्, विद्युत्-परमाणु से भी सूक्ष्म है, क्योंकि यह मन के स्पर्श से भी उत्पन्न होता है और स्थूल शरीर से अलग होकर भी अपना कार्य करता है। अमरिकी अणु वैज्ञानिकी श्रीमती जे० सी० ट्रस्ट ने प्राण शरीर के बारे मे अनेक प्रयोग किए है। कहते है कि कर्नल टाउन रोड ने वैज्ञानिको के सामने प्राण शरीर के अस्तित्व का प्रदर्शन ब्लेक बोर्ड पर खड़ी बान्धकर किया। वे दूर बैठे-बैठे उस पर उत्तर लिखते रहे और बीच-बीच मे शरीर मे आते जाते भी रहे।

मानवी-विकास के साथ इस विद्या का आविष्कार हुआ। हवाई द्वीप के लोग कहा करते थे कि हमारे मे एक ऐसी शक्ति होती है जिसके बाहर होते ही मनुष्य मर जाता है। इस प्राण ऊर्जा को 'न्यूमा' भी कहा जाता है। मनुष्य ने सबसे पहले विश्व मे

किया वह यही प्राण है। कुछ वैज्ञानिक प्राण की परिभाषा में कहते हैं, नलिका विहीन ग्रन्थियों से जो जीवनरस तैयार होता है वही हमारा प्राण तत्त्व है। कुछ लोगो का कहना है, वायु में व्याप्त रासायनिक परमाणु विशेष का रूपान्तरण प्राण है। हेमोग्लोबिन जो न्यून से निकलकर हवा, पानी तथा अन्न के साथ हमारे शरीर में जाता है वही तत्त्व प्राण है। ज्योतिषी लोगों का अभिमत है, आइनोस्वोटिक प्लाज्मा जो हमारे चारों ओर आकाश गंगा के घर्षण से उत्पन्न होकर छाया रहता है वही प्राण तत्त्व है। गुरुत्वाकर्षण के साथ यही शक्ति होती है। साधको का अपना अनुभव है कि प्राण वह ऊर्जा-विद्युत् है जिसे चित्र से दिखाया नहीं जा सकता और शब्दों से बताया नहीं जा सकता। उनके अनुभव में यह प्राण प्रकाशात्मक है। इसे इन्द्रियों से नहीं, केवल मनु भावना के द्वारा ही पकड़ा जा सकता है, स्पष्ट किया जा सकता है, क्योंकि इसकी गति अल्ट्रा वायलेट रेज से भी तेज है। इसका रंग पैरा-वैगनी माना गया है।

हमारे चारों ओर जो शक्ति, ऊर्जा, हीट, लाईट तथा जो चुम्बकीय धारार्यें विखरी हैं वे सब प्राण शक्ति के प्रमाण हैं। योगानुभव के अनुसार प्राण मन से सम्बन्धित है, मन इच्छाशक्ति से इच्छाशक्ति आत्मा से और आत्मा क्रमशः सर्वोच्च चेतना से। प्राण का क्षेत्र मन से बहुत व्यापक, विशाल है। मन कभी सोता है, निष्क्रिय होता है, किन्तु प्राण का प्रवाह अचिरल बहता रहता है।

प्रत्येक प्राणी के शरीर में प्राण-विद्युत् विद्यमान है किन्तु प्रतिकूल आहार, विहार तथा दुर्बल इच्छाशक्ति के लोग इसे जाग्रत नहीं कर पाते। योग साधना के द्वारा पूरे शरीर की ऊर्जा को सक्रिय करके अद्भुत कार्य सम्पादित किये जा सकते हैं। शरीर विज्ञान के अनुसार मानव शरीर में ६० प्रतिशत भाग जलीय होता है। उसे जलाने के लिए ४००० डिग्री 'फारेन हाइट' चाहिए। बहुत बार हम सुनते हैं,

बढ़ी हुई अपने ही शरीर की ऊर्जा से कुछ लोग खड़े-खड़े जल गये, क्योंकि मनुष्य का शरीर जिन तत्त्वों से बना है उनमें मूल है सेल। प्रत्येक सेल में 'माइटोकोन्ड्रिया' नामक एक विशेष प्रकार का विभाग होता है, जिसे हम 'सेल का पावर स्टेशन' कह सकते हैं। इस सम्पूर्ण शरीर के संचालन के लिए जो विद्युत् चाहिए वह सब इस विभाग में उत्पन्न होती है। इसी ऊर्जा का नाम प्राण है कभी-कभी यह ऊर्जा कोशिका की पतली झिल्ली को चीर कर बाहर निकलने लग जाती है। तब ऊर्जा क्षरण (लिकेज) होती है। अग्नि की तरह वह बाहर दिखाई देने लगती है।

स्वामी विवेकानन्द 'साइकिक फोर्स' के नाम से इस ऊर्जा की व्याख्या करते थे। येल विश्वविद्यालय, न्यूरो अकादमी के प्रोफेसर डॉ० हेराल्ड ने बताया—प्रत्येक प्राणी इलेक्ट्रोडायनेमिक क्षेत्र से आवृत होता है। वैज्ञानिकों के अनुसार इस क्षेत्र को मस्तिष्क विद्युत् से प्रभावित किया जा सकता है। हमारे शरीर में जो चुम्बकीय शक्ति है वह संपूर्ण पृथ्वी से भी अधिक है, किन्तु इसका जागरण सकल्पशक्ति से किया जा सकता है। सम्मोहन, प्लेचिट पर आत्माओं को बुलाना, विचार प्रेषण, तत्क्षण रोग चिकित्सा तथा असधारण चमत्कार ये सब हमारी जाग्रत प्राणशक्ति के ही परिणाम हैं।

कुछ चमत्कारी घटनाएं

अमेरिका की जैनी मोरन एक आश्चर्य थी। अंधेरे में उमका शरीर चमकता था। और तो क्या साथ वालों को बँटगी और लालटेन भी नहीं रखना पड़ता था। वैज्ञानिकों ने कहा, इसके शरीर में १०० वाट का बल्व जलाया जा सकता है।

इन शक्तियों का शोध करने वाले जोन्स कहलाते थे। भूगर्भ के अनेक धातु खदानों की

माइलो तक चलकर की। उनके पद स्पर्श से धातुएं खिलौनों की तरह उछलने लग जाती थीं।

जर्मन की एक औरत हैण्ड पम्प से पानी निकाल रही थी। हाथ के स्पर्श से आग निकलने लगी। लोगों ने समझा सभव है पम्प में आग लग गई हो, करैन्ट आ गया हो, किन्तु अन्त में ज्ञात हुआ कि औरत का पूरा शरीर करैन्ट फेक रहा है। भटके मार रहा है।

थियोसोफिकल सोसायटी की जन्मदात्री मेडम ब्लावट्स्की अपने बन्द कमरे से बाहर सूक्ष्म शरीर को भेज कर दर्शन दिया करती थी। वह कहती थी कि सूक्ष्म शरीर का विकास निर्भर करता है मस्तिष्क पर। चतुर्दश पूर्वों के ज्ञाता जैनाचार्य भद्रबाहु महाप्राण की साधना के द्वारा अपनी सम्पूर्ण प्राण चेतना को शरीर के विशिष्ट सवेदन केन्द्र पैर के अगूठे पर केन्द्रित करके ऐसी अवस्था में पहुंच जाया करते थे कि महीनों तक शरीर के सुख-दुःख का उन्हें भान नहीं होता था। मृत शरीर की तरह निष्क्रिय, निष्कम्प स्थिति में स्थिर रहते थे। आवश्यकता वश अगूठे का बटन दबाते ही ऐसे उठते थे जैसे कभी सोये ही नहीं थे।

आप अपनी जागृत इच्छा शक्ति के द्वारा एक पल में बटन को ऑन आफ कर सकते हैं, यह सब आपकी प्राणशक्ति का ही चमत्कार है। आणविक ऊर्जा की तरह इस प्राण शक्ति के सहारे किसी का भला भी किया जा सकता है और किसी का बुरा भी।

भगवान् महावीर ने जिस तेजोलब्धि के द्वारा गोशालक को वचाया था, उसी तेजोलब्धि-प्राणशक्ति के द्वारा दो सन्तों को गोशालक ने भस्म किया था। इस प्रकार के सहस्रो उदाहरण शास्त्रों में प्राण सग्रह की साधना के हैं।

जो लोग दुर्बल, विकृत मन तथा विकृत विचार वाले होते हैं वे सूक्ष्म शरीर का प्रयोग नहीं कर सकते।

प्राणायाम-कर्त्ता के लिए आहार पर ध्यान देना नितान्त अपेक्षित है। असन्तुलित, अनियमित तथा अत्यधिक आहार की स्थिति में किसी भी प्रकार की साधना सफल नहीं हो सकती।

मानव शरीर की आयु, स्वास्थ्य, सौन्दर्य तथा सन्तुलन एकमात्र हमारे खाद्य मयम पर निर्भर करने वाली बात है। साधारणतया हम भोजन में लेते हैं वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड और विटामिन तथा वाटर। इनमें वसा, कार्बोहाइड्रेड और प्रोटीन तीन तत्त्व ऐसे हैं जो ज्यादा कैलोरी उत्पन्न करते हैं अर्थात् शरीर मशीन के संचालन के लिए ऊर्जा-ईंधन पैदा करते हैं जबकि वाटर, मिनरल और विटामिन भूख को पैदा नहीं करके केवल उसे बढ़ाते हैं। यदि कैलोरी-जनिक तत्त्व शरीर में अधिक मात्रा में पहुँचने लगते हैं, तो वे वजन बढ़ाकर रक्त-घमनियो (ब्लड वेसलस) तथा हार्ट को नुकसान पहुँचाते हैं।

सामान्यतया वयस्क लोगों के लिए प्रतिदिन १५०० से १८०० कैलोरी आवश्यक मानी गई है।

प्राणायाम करने वाले साधक के लिए प्रोटीन विटामिन घी तथा सब्जियों से मिलने वाली कैलोरी अधिक उपयुक्त मानी गयी है। जिस खुराक से पेट पर कम से कम भार आये और जो पोषक तत्वों से भरा हो वह उत्तम भोजन है।

भोजन कैसा हो ?

इस प्रश्न के समाधान में निम्न बातें ध्यान देने योग्य हैं—

(१) जिस भोजन से कब्ज न बढे।

- (२) जिस भोजन से शरीर का वजन नियंत्रित रहे ।
- (३) जिस भोजन से शारीरिक सौन्दर्य-चमक बनी रहे ।
- (४) जो भोजन गहरी नीद ला सके ।
- (५) जो भोजन शरीर में स्फूर्ति मन में प्रसन्नता तथा दिमाग को ठण्डा बनाये रख सके-।

निषिद्ध आहार

- (१) कड़वी तीखी वस्तुएं ।
- (२) इमली, अम्लयुक्त वस्तुएं ।
- (३) सरसो का तेल, तली सब्जियां ।
- (४) नमक, प्याज, लहसुन ।
- (५) वासी, बदवूदार-चीजे ।
- (६) अधिक पके या कच्चे फल ।
- (७) खट्टा दही पुराना मेवा ।
- (८) अधिक गर्म वस्तुएं (चाय दूध भी नहीं)

नीद और भूख मानव-जीवन की दो अनियवार्य अपेक्षाएँ हैं। क्योंकि गहरी नीद और गहरी भूख मानव मन की गहराइयों के द्वार खोलने तक का कार्य करती हैं, जबकि कृत्रिम नीद और कृत्रिम भूख मानव मन को अशान्त, विक्षुब्ध और उत्तेजित बनाती हैं। सचार्थ यह है कि आज आदमी जैसे-जैसे सभ्य और विकसित होता जा रहा है वैसे-वैसे उसकी नीद और भूख गडबड होती जा रही हैं। आदमी बीमार क्यों होता है, इसके प्रत्युत्तर में भगवान् जिन कारणों का उल्लेख करते हैं उनमें अधिकांश कारण भोजन से सम्बन्धित हैं। सामान्यतया मनुष्य बीमार होता है—

- (१) भारी भोजन, मिर्च मसाले खाने से ।
- (२) सुबह चाय (बैड टी) लेने से ।

- (३) एक बैठक में लम्बे समय तक बैठने से ।
- (४) नशा करने से व बार-बार खाने से ।
- (५) साय भोजन के तुरन्त बाद सोने से ।
- (६) गहरी नीद नहीं आने से ।
- (७) दिन भर चिन्तित रहने से ।
- (८) अति आहार तथा अल्पाहार से ।

३ “प्राणरूपान्तर : चैतन्य केन्द्र जागरण”

शरीरगत अर्थात् प्राणशरीरगत चैतन्य केन्द्रों को जागृत तथा प्राणवान् बनाने के लिए स्थूल और सूक्ष्म दोनों ही प्रकार के प्राणायाम अपेक्षित है। स्थूलप्राणायाम करते समय केवल श्वास-प्रश्वास की गति पर ध्यान रखा जाता है। जबकि सूक्ष्म प्राणायाम करते समय श्वास-प्रश्वास की सधि, स्पन्दनो एव अवचेतन के सूक्ष्म-सवेगो पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है।

मुख्य सात चैतन्य केन्द्र है, जिन पर प्राण की धारणा करके अपूर्व लाभ उठाये जा सकते है। सर्व प्रथम इन सभी केन्द्रों का ध्यान निर्धारित करे, फिर उन स्थानों पर श्वास पहुँचाये, रोके और धीरे-धीरे छोडे।

लेने मे—दस सेकिण्ड

रोकने मे—बीस सेकिण्ड

छोडने मे—दस सेकिण्ड

बाहर रोकने मे—दस सेकिण्ड

इस प्रकार एक प्राणायाम मे ५० सेकिण्ड का समय कम से कम लगाना चाहिए। प्रत्येक केन्द्र पर धीरे-धीरे ऐसी २५ आवृतिया अनिवार्य है। यदि किसी एक ही केन्द्र पर विशेष अभ्यास करना आवश्यक समझे तो शेष केन्द्रों पर तीन-तीन आवृतिया अवश्य कर लें।

केन्द्र-नाम	—	केन्द्र-स्थान
१ ज्ञान केन्द्र	—	शिखाभाग
२. शान्ति केन्द्र	—	तालु भाग

३ दर्शन केन्द्र	—	भृकुटी भाग
४ विशुद्धि केन्द्र	—	कठ भाग
५ आनन्द केन्द्र	—	हृदय भाग
६ तेजस केन्द्र	—	नाभि भाग
७ शक्ति केन्द्र	—	गुदा भाग

इस क्रम में निम्नोक्त तीन अवयवों पर विशेष ध्यान दे—
गर्दनभाग, कर्णभाग, उदरभाग ।

१. ठुड्डी—दबाकर गर्दन के ठीक पीछे के भाग पर ध्यान केन्द्रित करें । फिर वहाँ के स्पन्दनों को देखें स्पन्दन अनुभूत हो या नहीं, प्राणायाम प्रारम्भ कर दें । प्राणायाम करने के बाद पुनः वहाँ ही रहें स्पन्दनों की प्रेक्षा करें । तीव्रता का अनुभव करें ।

२. कर्णभाग—कानों के दोनों छिद्रों पर ध्यान केन्द्रित करके प्राण की धारा को प्रवाहित करें । दोनों अगूठों से श्वान निरोध करके प्राण के स्पन्दनों का अनुभव करते हुए छोड़ दें ।

३ उदरभाग—उदर सक्रियता के लिए लम्बा श्वास पेट में भरें, रोकें, छोड़ें और फिर बाहर रोकें ।

“प्राण की गति अधोमुखी या ऊर्ध्वमुखी”

हमारे शरीर में जो मुख्य भाग हैं, उन सभी भागों पर प्राण अपने ढंग से गति करता है, किन्तु जब तक प्राण की गति पर हमारा नियंत्रण नहीं हो जाता तब तक वह न शुद्ध हो सकता है और न स्वेच्छा से संचालित । प्राणसंप्रेषण के लिए प्राण शुद्ध और प्राण मग्न हो इन दोनों की अत्यन्त अपेक्षा है । किस केन्द्र पर प्राण की सक्रियता क्या फल लाती है, पहले इस पर ध्यान दें । प्राण के मुख्य दो प्रकार हैं—

देहस्थ प्राण और मानसिक प्राण । देहस्थ प्राण के दो प्रकार हैं

निम्नप्राण और उच्चप्राण । शरीर के अधोवर्ती भाग में जो प्राण विचरता है वह निम्नवृत्तियों को जन्म देता है और नाभि से ऊपर जो प्राण विचरता है, वह उच्चभागस्थ होने के कारण उच्चवृत्तियों का जनक है ।

प्राण का सर्वश्रेष्ठ भाग है—मनोमय प्राण क्रमशः भावनात्मक प्राण, केन्द्रीय प्राण और निम्नप्राण । प्राणायाम करते समय (कुम्भक में) साधक का ध्यान मनोमय-प्राण के स्थान (मस्तिष्क से गले तक) पर रहे अथवा भावनात्मक प्राण के स्थान (गले से हृदय तक) पर । विशुद्धमनोमय प्राण के फलित है कला, कल्पना उच्चस्तरीय-सकल्प एकाग्र विचार एवं सरलसवेग । अजागृत दशा में इसके विपरीत भाव प्रकट होते हैं । भावनात्मक प्राण जो मुख्यतः हृदय में कार्य करता है । इस केन्द्रवर्ती प्राण के शुद्ध होने पर चैत्य पुरुष का अनुभव, अन्तरात्मा के दर्शन, प्रेम, सौजन्य तथा मैत्री जैसी निर्मलभावनाओं का उत्थान एवं अन्तर्नाद का श्रवण प्रारम्भ होता है । अशुद्धता में इसके विपरीत घृणा, दुर्भाव तथा विभिन्न प्रकार की विकृत भावनाएँ पनपती हैं । केन्द्रीयप्राण—जिसका स्थान है, हृदय से नाभि, इस प्राण की अनादि कालीन अशुद्धता का प्रमाण है आकाक्षा, आकर्षण, भय प्रतिशोध जैसी जघन्य वृत्तियों का उदय । इस प्राण की शुद्धि के बाद ही प्राण रूपान्तरण की दिव्य अनुभूतियाँ की जा सकती हैं ।

निम्नप्राण जो चेतना की सर्वसाधारण स्थिति का सूचक है । जब तक प्राण की गति कामकेन्द्र के आस-पास रहती है । तब तक जघन्य स्तरीय कामनाएँ तीव्र-आग्रहभाव, निन्दा, वैमनस्य, स्वार्थपूर्ण लडाइयाँ तथा भाति-भांति के मनोवेग प्रकट होते हैं । इस स्थिति के लोग न जीवन का भला करते हैं और न जगत् का । अतः स्वस्थजीवन में विश्वास करने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए जरूरी है कि वह शुद्धप्राण, उच्चप्राण एवं शान्तप्राण की पवित्र दिव्यशक्ति से परिचित हो ।

प्राण का रूपान्तरण कैसे ?

हम अनुशासन, व्यवस्था एवं नियंत्रण के जितने अभ्यासी हैं उतने रूपान्तरण के नहीं। रूपान्तरण का तात्पर्य है—प्राण का हल्का होना, शुद्ध होना, दीर्घ होना, चमकीला होना तथा उजला होना। जिसके प्राण की गति एव कलर बदल गया है, जिसके प्राण की गति भीतर ज्यादा और बाहर कम हो गई है, जो एक मिनट में एक श्वास लेता है तथा जिसके श्वास में सुगंध आने लगी है, इससे आप समझें कि अब प्राण रूपान्तरित होने लगा है, किन्तु प्राण रूपान्तरण की सबसे बड़ी पहचान यह है कि।

१ वृत्तियों का निर्जरण शोषण शुरू हुआ या नहीं ?

२ इच्छाओं का तथा वासनाओं का दबाव हल्का हुआ या नहीं ?

३ बाह्य परिस्थितियों का प्रभाव तथा चेतना का अधोमुखी बहाव रुका या नहीं ?

४. उतावल, असंतुलन, ईर्ष्या, अहभाव निम्न भावनाएँ तथा आवेग-उपवेग जैसी दुर्बलताओं पर सहज नियंत्रण का सामर्थ्य पैदा हुआ या नहीं ?

“प्राण रूपान्तरण की बाधा और सुविधा”

प्राण का एक प्रकार है मनोवैज्ञानिक प्राण अर्थात् मानसिक प्राण, इस प्राण का सम्बन्ध मात्र मन की गति के साथ होता है। प्राण-विक्षोभ का वास्तविक कारण यह मनोवैज्ञानिक प्राण है।

भोजन की भूख से प्राण विक्षुब्ध, अशुद्ध नहीं होता, किन्तु मन की भूख से प्राण चंचल हो उठता है, अतः अत्यन्त अनिर्वायना है कि मन को किसी उच्च लक्ष्य के साथ नियोजित रखा जाये। ताकि प्राण-के ऊर्ध्वगमन में कोई बाधा न आये।

प्राण रूपान्तरण की बाधा

१. तामसिक भोजन ।
२. अमुक पदार्थ के लिए मन की लिप्सा ।
३. ज्योति, शक्ति तथा शांति जैसे किसी विराट् उद्देश्य का अभाव ।
४. सबसे अधिक प्राण-ऊर्जा होती है—नेत्र, अगुलिया एवं इच्छाशक्ति के साथ, अतः इन्हें दुर्बल होने से बचायें ।

प्राण रूपांतरण की सुविधा

प्राण रूपान्तरण में सबसे बड़ी अनुकूलता है—अन्तर्मुखता अन्तर्मुख चेतन की स्थिति में प्राण का ऊर्ध्वगमन, प्राण का रूपान्तरण स्वतः सभावी है । जब चेतना का झुकाव किसी उच्च चेतना, विराट् प्रकृति या किसी अन्तर्मुख-आलम्बन के प्रति होता है तो स्वतः प्राण धारा संयत और नियमित होकर साधक का यथेष्ट पथ प्रदर्श करती है ।

अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी पहचान

बहिर्मुखी		अन्तर्मुखी
ओरो की ओर सन्मुख	—	अपनी ओर
भाव प्रधान	—	विचार प्रधान
शीघ्र निर्णय	—	देर निर्णय
व्यवहार कुशल	—	व्यवहार-अकुशल
विचार से अधिक कार्य पसंद	—	कार्य से अधिक चिन्तन पसंद
यथार्थवादी	—	आदर्शवादी
समाज प्रिय	—	एकान्त प्रिय
वस्तुगत दृष्टि	—	आत्मगत दृष्टि

“रंगीन प्राणधारा और मनोवृत्तियाँ”

चिन्तन और भावधारा के आधार पर हमारे शरीर के आस-पास घूमने वाले तेजो वलय में परिवर्तन आता है। विज्ञान कहता है कि शांति और प्रसन्नता की स्थिति में हमारे चारों ओर नीले रंग की किरणें दिखाई देती हैं।

- १ व्यवहार कुशलता एवं विनोद प्रियता की स्थिति में वही किरणें पीले रंग में दिखाई देती हैं।
- २ क्रूर आग्रही तथा स्वार्थपूर्ण मनोभाव की अवस्था में लाल रंग का तेजोवलय निर्मित हो जाता है।
- ३ हरा रंग सृजनशीलता का द्योतक है।
- ४ गहरा बैंगनी रंग अस्थिरता तथा मन की चपलता को प्रमाणित करता है।
- ५ गहरे केशरिया रंग का तेजोवलय सदा धार्मिक लोगों के चारों ओर छाया रहता है। इसी तेजोवलय का नाम है प्राण, प्राणधारा-आभामण्डल जो भावों की स्थिरता के साथ स्थिर रहता है और अस्थिरता के साथ अस्थिर।

“कौन कितना प्राणवान ?”

१. चेहरे का तेजोवलय सबसे ज्यादा प्रभावक होता है क्योंकि सम्पूर्ण ज्ञानकेन्द्र ज्ञानेन्द्रियों का आश्रय मस्तिष्क होता है।
२. जिसके मस्तिष्क में जितना ग्रेमेटर होता है।
३. जिसका व्यक्तित्व अखण्ड होता है।
४. जिसमें वाक्मधुरता और वाक्शक्ति होती है।
५. जो पवित्र विचारों में घुला रहता है।
६. जो खुले प्रकाश के बीच योगाभ्यासी बनकर रहता है।

“शरीर प्रकृति की पहचान और प्राणचिकित्सा”

प्राणायाम बहुत उपयोगी तत्त्व है तथापि वह किसी के लिए घातक हो सकता है। आज जो प्रयोग अपने लिए हितकर है वही कल अहितकर हो सकता है अतः यह अत्यन्त आवश्यक हो जाता है कि हम अपनी प्रकृति-स्वभाव की पहचान के साथ प्राण चिकित्सा करे। हा, कुछ ऐसे भी प्राणायाम हैं जिनसे हम बिना प्रकृति पहचान के भी लाभ उठा सकते हैं। विशेष परिस्थिति में अपनी प्रकृति का ज्ञान अनिवार्य है।

पित्त प्रकोप की पहचान—

जिह्वारंग	—	विशेष लाल
स्वाद	—	कडवा
भूख	—	अधिक
मल	—	कडा
पेशावरंग	—	गहरा पीला
पेशाब मात्रा	—	कममात्रा
आंख रंग	—	लाल
त्वचा	—	नरम

पित्त प्रकृति—उष्ण स्वभाव वालों के लिए निम्नोक्त प्राणायाम नीलेरंग की धारणा के साथ किये जाये तो विशेष लाभदायक होते हैं—

- अनुलोम विलोम
- शीतली प्राणायाम
- सीत्कारी प्राणायाम
- चन्द्रभेदी प्राणायाम

वात प्रकोप की पहचान—

जिह्वारंग	—	मटमैला
-----------	---	--------

स्वाद	—	विकृत-खराब
प्यास	—	अल्प
भूख	—	अल्प
मल	—	कब्ज, अनियमित
पेशाव रग	—	गुदला
पेशाव मात्रा	—	कम, कष्ट
नेत्र रग	—	मैला
पसीना	—	बहुत कम
त्वचा	—	रूक्ष

वायु-प्रधान प्रकृति के लोगो को पीलेरग, हरेरग तथा नारगी रग की धारणा के साथ अनुलोम-विलोम तथा भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिये । वायुवृद्धि में कुभक्त प्राणायाम का समय एक साथ नहीं बढ़ाकर धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए ।

कफ प्रकोप की पहचान—

जिह्वारग	—	सफेद
स्वाद	—	फीका
प्यास	—	अल्प
भूख	—	अल्प
मल	—	पतला
पेशाव रग	—	सफेद
पेशाव मात्रा	—	अधिक
नेत्र रग	—	सफेद
पसीना	—	अल्प
त्वचा	—	चमड़ी ठंडी

कफ प्रकोप की दशा में लाल और नारगी

धारणा

करते हुए सूर्यभेदी प्राणायाम जैसे शरीर में गर्मी पैदा करने वाले विंशत्य प्रकार के प्राणायाम करने चाहिए ।

इस प्रकार प्रकृति पहचान रखने वाले लोग प्राणचिकित्सा से टिकाऊ एवं सन्तोषजनक लाभ उठा सकते हैं ।

महर्षि अरविंद : प्राणायाम

महर्षि अरविंद ने प्राण को चार भागों में विभाजित किया, निम्न प्राण, निम्नतर प्राण, उच्च प्राण, उच्चतर प्राण। कुछ योगाचार्यों ने मन्द, मध्यम और गहन ये तीन भेद बताये हैं। मन्द प्राण वाले व्यक्ति के विचार सतुलित, स्पष्ट नहीं होकर विखरे और उलझे होते हैं। वह आत्म-विश्वासी नहीं होता। मन्द प्राण वाला किसी को प्रभावित नहीं कर पाता। मध्यम प्राण वाला मन्द प्राण वालों की तुलना में अधिक स्पष्ट और शिष्ट व्यवहार वाला होता है। मध्यम प्राण वाला चाहे तो प्राणायाम द्वारा एकाग्रता में अपूर्व विकास कर सकता है। गहन प्राण के लोग सूक्ष्म विचारक, स्थिरमति तथा प्रभावी होते हैं। ऐसे लोगों का परिवार समाज तथा देश में बहुसंख्यक होना सम्पूर्ण विश्व के लिए कल्याणकारी होता है।

जीवन में प्राण की उपयोगिता

मानव जीवन में आहार, पानी और वायु तीनों परम आवश्यक तत्त्व हैं। आहार के बिना अधिक दिन जीया जा सकता है, पानी के बिना कुछ दिन, किन्तु वायु के बिना कुछ क्षण भी नहीं जीया जा सकता। हार्ट में जैसे ही "ऑक्सीनाइटेड ब्लड" वहना बन्द होता है उसके कुछ ही मिनटों के बाद रोगी को मृतक घोषित कर दिया जाता है। मनुष्य को कम से कम १ सेर हवा खाने के लिए जरूर चाहिए। सामान्यतया हम श्वास के द्वारा जो वायु ग्रहण करते हैं उसमें ७६ प्रतिशत नाइट्रोजन १६ प्रतिशत ऑक्सीजन ४० प्रतिशत होता है, किन्तु श्वास के द्वारा ग्रहीत नाइट्रोजन प्रश्न निम्न

जाता है, ऑक्सीजन का ४ प्रतिशत भाग भीतर ठहरता है। वैज्ञानिकों की दृष्टि में प्राणायाम इसीलिए आवश्यक माना गया है कि इस विधि से प्राण को अधिक से अधिक अवशोषित किया जा सके। कुछ वैज्ञानिकों का कहना है कि हम दीर्घश्वास के साथ कार्बन हाइड्रोक्लोरिक, कैल्शियम, फासफोरस, सल्फर, सोडियम, मैग्नीशियम, लोहा तथा प्रोटीन जैसे सभी पोषक तत्वों को ग्रहण करते हैं, अतः दीर्घश्वास के लिये प्राणायाम जरूरी है।

हम जो श्वास लेते हैं वह प्राण का स्थूल आकार है। इस स्थूल श्वास पर नियन्त्रण करते-करते हम भीतरी सूक्ष्म प्राण तक पहुँचते हैं। यहाँ पहुँचते ही 'कन्ट्रोल ऑफ माइण्ड' की स्थिति प्राप्त होती है। आसनो के द्वारा हम स्थूल शरीर पर अपना नियन्त्रण प्राप्त करते हैं और प्राणायाम के द्वारा सूक्ष्म शरीर-एस्ट्रल वाँडी पर। श्वास और स्नायु प्रवाह (नर्व करेन्ट) में परस्पर गहरा सम्बन्ध है। प्राणायाम करने से धीरे-धीरे आन्तरिक शक्ति केन्द्रों पर सयम होता है, क्रमशः उससे मन पर और फिर सम्पूर्ण विश्व-ऊर्जा (कोस्मोस) पर। यही कारण है कि प्राण-विजयी सिद्ध-योगी-साधक पर-पीडा को अपनी पीडा अनुभव करता है, तब शरीर-प्राण और विश्व-प्राण की धारा के बीच कोई व्यवधान नहीं रह जाता।

श्वास के विविध रूप

आत्मा को शरीर से बाधे रखने वाली डोर सास है, सामान्य-तया धरती का प्रत्येक प्राणी सास लेता है। कोई छोटी सास कोई बड़ी सास, कोई गहरी सास तथा कोई उखड़ी सास। कई सख्खा में बहुत कम सास लेते हैं और कई उतने ही समय में बहुत ज्यादा। श्वास की गति हमारे मानसिक-विकास-एकाग्रता, धैर्य तथा मन्तुनित जीवन की परिचायक है। तेज या विपम सांस, काम, क्रोध तथा भय जैसे भावावेगों की जनक है। कहा जाता है, एक चंचल बन्दर ३२ की

गति से श्वास लेता है जबकि मनुष्य के श्वास-प्रश्वास की औसतन गति १८ वार मानी गई है। कछुआ अपने दीर्घ जीवन के लिए प्रख्यात है। क्योंकि वह एक मिनिट में केवल ४ सांस लेता है। इस स्थूल गरीर की सबलता और निर्वलता का हेतु एक मात्र दीर्घश्वास है ऐसा सिद्ध योगियों का अनुभव है।

श्वास कौन नहीं लेता ? जैसे-तैसे उल्टे सीधे सभी लोग श्वास लेते हैं, परन्तु खाना, और कैसे खाना, बोलना और कैसे बोलना जैसे ये दो बातें हैं वैसे श्वास लेना और कैसे लेना, यह स्वतन्त्र ध्यान देने की बात है।

श्वास के मुख्य तीन प्रकार होते हैं दीर्घश्वास, समश्वास एवं मन्द श्वास। तीनों के अपने स्वतन्त्र प्रभाव हैं, किन्तु प्रभावोत्पादकता का आधार तीनों का एक ही है, वह है श्वास की तालबद्धता लय-बद्धता। तालबद्ध-श्वास के साथ जो प्रकम्पन पैदा होते हैं वे क्या नहीं कर सकते ? वर्तमान वैज्ञानिक शोध के अनुसार श्रवणातीत ध्वनियों में अल्प चिकित्सा, रोगाणु-संहार, ऋतु परिवर्तन तथा मोटे धातु खण्डों को गला देने जैसे कार्य किये जा सकते हैं।

स्वर मक्के पास होता है किन्तु आलाप किसी के पास। चलते हैं किन्तु चलने में एकलयता किसी-किसी के साथ। बोलते मक्के हैं किन्तु आत्मा की आवाज किसी-किसी में ही होती है। प्राणायाम करने हमारी सांस में एकलय (आलाप) तालबद्धता आती है। एक सगीत श होता है। जिसके परिणाम स्वरूप शरीर में स्फूर्ति आती है और राशा, आलस्य, कुण्ठा तथा घृणा जैसी निम्न-भावनाएँ मन्द में हर हो जाती हैं। मन्त्र साधना के साथ होने वाले सभी चमत्कारों में तालबद्ध सांस के साथ किये गये जप के परिणाम हैं।

सामान्य लोग सोच सकते हैं कि ध्वनि की एकलयता से क्या सकता है, परन्तु अक्षर की चोट हथोड़े की चोट

जाती है तालबद्धता के कारण । एक फौजी सेना लेफ्ट राइट करती हुई एक पुल को पार कर रही थी । यकायक पुल टूट गया । कप्तान ने कहा, सब एक साथ नहीं चलेंगे, बोलना बन्द कर दे । हर टुकड़ी बागे पीछे बढे वैसा ही किया, विनाश हो गया । जैन दर्शन के अनुसार पूरा ब्रह्माण्ड प्रकम्पनों से भरा है । जब ये प्रकम्पन एकत्रित हो जाते हैं तब वहा आणविक ऊर्जा उत्पन्न हो जाती है । उस ऊर्जा का स्टोर करके हम कठोर से कठोर कार्य भी सम्पन्न कर सकते हैं ।

श्वास की सामान्य तीन स्थितिया—

(रेचक) (पूरक) (कुभक)

- (१) रेचक मे उदर स्थित वायु को निकाला जाता है ।
- (२) पूरक मे बाहर से श्वास को भीतर लिया जाता है ।
- (३) कुभक मे श्वास-प्रश्वास दोनो की गति बन्द हो जाती है ।

किसी भी प्रणायाम के प्रारम्भ करने से पूर्व कोष्ठ-स्थित वायु का रेचन किया जाता है, इसके तुरन्त बाद बिना बाह्य-कुभक किये नई सास को भीतर खींचा जाता है ।

ताल युक्त श्वास का अभ्यास

श्वास मे दीर्घता, नियमितता तथा ताललयता लाने के लिए सख्या, हृदय की धडकन और नाडी-स्पन्दन को समझना होगा । हृदय की धडकने सबकी समान नहीं होती अतः अपनी धडकन को ही ताल-युक्त श्वास के लिए मापना चाहिए । साधारणतया एक श्वास मे ६ धडकन होनी चाहिए । दूसरा अनुभव हृदय पर हाथ रखकर किया जा सकता है और मन की एकाग्रता से भी । कुछ दिनो तक श्वास-गति का अनुभव करे, जब श्वास मे एकरूपता, नियमितता और सहजता अनुभव होने लगे, धडकन देखने का अभ्यास चालू कर दें ।

प्राणायाम-विधि और प्रयोग

प्राणायाम का अर्थ है—प्राण वायु का सयम, नियंत्रण एव अनु-शासन। वश किया हुआ प्राण जीवन प्रगति में महान् सहयोगी बनता है, क्योंकि वह श्वसन क्रिया के नियमन एव नियोजन के साथ-साथ चैतन्य जागरण की सम्भावनाएँ प्रकट करता है। आत्मा का सबसे निकटवर्ती पड़ोसी प्राण है। अतः प्राणायाम से प्राण-साधना प्रारम्भ करे।

प्राणायाम की मुख्य तीन क्रियाएँ हैं—रेचक, पूरक और कुभक। श्वास कभी इड़ा से चलता है कभी पिंगला से और कभी सुपुम्ना से, कुल मिलाकर साधक तीनों का साधन करता है। बायाँ स्वर शीतलता का सतुलन बनाए रखने में जिम्मेदार है और दायाँ स्वर उष्णता का। सामान्यतया मनुष्य १६ से १६ तक श्वसन करता है जैसे-जैसे श्वासगति की वहिर्मुखता घटती है वैसे-वैसे अन्तर्मुखता बढ़ती जाती है। यही अन्तर्मुखी गति चित्त और प्राण के विलयन का कारण बनती है।

योग ग्रन्थों में मुख्य आठ प्रकार के प्राणायाम बताये गये हैं जिन्हें करते समय रेचक, पूरक की कालावधि और बन्धों का विशेष ख्याल रखना चाहिए।

	पूरक	कुभक	रेचक
सह्या	४	१६	८

प्राणायाम करने वाले साधक को प्राणायाम से पूर्व श्वास का अभ्यास कर लेना चाहिए। बन्धों की साधना के

विशेष फलदायी नहीं होता ।

१. मूलबंध

मलद्वार और मूत्रेन्द्रिय स्थान को एक साथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचना । यह आदि से अन्त तक प्राणायाम के साथ रहता है ।

२. जालंधर बंध

पूरा श्वास भर कर ठुड़ी को कठ कूप में लगाकर श्वास की गति को रोकना । इस बंध के अभ्यास में इडा, पिंगला का प्रवाह बढ़ होकर प्राण सुषुम्ना-वाही बनने लगता है । यह है अन्तर कुम्भक की स्थिति में रहने वाला बंध ।

३. उड्डियान बंध

श्वास का पूर्ण रेचन करने के बाद पेट को मेरुदंड की ओर खींचकर रखना । यह बाह्य कुम्भक की स्थिति उदर संवन्धी सभी विकारों को दूर करती है ।

अभ्यास प्रारम्भ

समय, स्थान, आसन, वध एवं श्वास लेने, छोड़ने तथा रोकने की अवधि की जानकारी के पश्चात् निम्न विधि से प्राणायाम प्रारम्भ किया जाता है । शास्त्रोक्त प्राणायाम आठ हैं, किन्तु उन सबकी सफलता के लिए जरूरी है “नाड़ी शोधक प्राणायाम” ।

१ किसी एक ध्यानासन में बैठकर एक नथुने को बढ़ाते हुए दूसरे से लम्बा श्वास ग्रहण करे फिर बिना रोके धीरे-धीरे दूसरे नथुने से श्वास को छोड़ दें, रेचन कर दें । इस प्रकार १०-१५ बार से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाते जायें ।

२. पूर्वोक्त विधि से श्वास का पूरक करे फिर कुम्भक, भीतर रोके और अंत में धीरे-धीरे श्वास का रेचन कर दे । प्रारम्भ चायें से

करना ज्यादा लाभदायक है ।

आठ प्राणायाम

१ अनुलोम विलोम

२. सूर्य भेदी

३. उज्जायी

४. शीतकारी

५ शीतली

६ भस्त्रिका

७. भ्रामरी

८ मूर्च्छा

इनका विस्तृत वर्णन योग की प्रथम किरण में देखें ।

श्वास-प्रश्वास क्रिया पर आवश्यक नियन्त्रण करने से शारीरिक, बौद्धिक तथा मानसिक तीनों प्रकार की स्वस्थता, निर्मलता तथा समृद्धता प्राप्त होती है। प्राणों की अधिकता और मदता के कारण ही मानव समाज उन्नत और अवनत होता देखा गया है। प्राणवान् व्यक्ति ही सदाचारी, आत्म-निश्चयी तथा प्रसन्नमुख हो सकता है।

सामान्यतः प्राण दो प्रकार से गति करता है—अन्तर्मुखी और वहिर्मुखी। जो प्राण सुषुम्ना में प्रवाहित होता हुआ शरीर में संचित होकर स्थूल शरीर की मशीन को संचालित करता है, वह अन्तर्मुखी प्राण कहलाता है। यही प्राण-शरीर मानव शरीर की सभी मशीनों को विजली सप्लाई करता है, यही प्राण सम्पूर्ण मानसिक जगत् की सक्रियता का आधार बनता है।

प्राणायाम के साधक के लिए सबसे ज्यादा ध्यान देने की जो बात है वह है श्वास की दीर्घता और तालयुक्तता। हमें हारमोनियम, पियानो, तबला तथा आलाप सहित सगीत इसीलिए मनोहारी लगता है कि उनके साथ तालबद्धता होती है। तालमय श्वास लेने वाला जीवन और जगत् दोनों के साथ एकता स्थापित करता है। तालमय श्वास जहा आयु को बढ़ाता है, रोग मिटाता है, चमत्कार दिखाता है वहा वह मन की एकाग्रता और आत्म-साक्षात्कार का हेतु भी बनता है।

यद्यपि जैनाचार्यों ने प्राणायाम को मुक्ति के लिए एकान्त साधन के रूप में स्वीकार नहीं किया है। उनका कहना है कि सामान्य

साधक श्वासोच्छ्वास को रोक नहीं सकता। विशिष्ट अभ्यास के अभाव में वह समाधि तक नहीं पहुँच कर वाँच में ही असमाधिस्थ हो जाता है। अतः इसकी शास्त्रीय सूक्ष्म विधाओं को वैसे ही जानकर आगे बढ़ना उचित है जैसे यात्रा के पूर्व यात्रा-पथ को समझना। हाँ, कुछ विशिष्ट-क्षमता के लोगों के लिये प्राणायाम की साधना संभव हो सकती है। प्राणायाम की उपयोगिता, नीरोगता मन स्थिरता तथा काल-ज्ञान के लिए विशेष है।

आचार्य हेमचन्द्र कृत योग शास्त्र में कुछ भेदों का वर्णन इस प्रकार प्राप्त होता है —

१. प्रत्याहार प्राणायाम

नाभि आदि स्थानों से पवन को खींचकर दूसरे स्थान (हृदय आदि) पर ले जाना प्रत्याहार है।

२. शांत प्राणायाम

तालु, नासिका तथा मुख के द्वारों से वायु का निरोध करना शान्त प्राणायाम है।

३. उत्तर प्राणायाम

बाहर के वायु का पान करके उसे ऊपर के स्थानों में खींच करके रोकना उत्तर प्राणायाम है।

४. अधर प्राणायाम

पुन उसी वायु को ऊपर से नीचे की ओर ले जाना अधर प्राणायाम है।

५-६-७ शेष रेचक, पूरक और कुम्भक इन तीनों को मिलाएँ से सात प्रकार बनते हैं।

दीर्घ जीवन : श्वास क्रिया

भारतीय योगियों का अभिमत है कि प्राणिम

अनुपात श्वास-प्रश्वास की गति पर निर्भर करता है। उनका कहना है कि जो प्राणी एक निश्चित समय में जितनी कम सांस लेता है उसकी उतनी ही लम्बी आयु होती है और जो उतने ही समय में अधिक श्वास लेता है उसकी उतनी ही आयु कम होती है, किन्तु जैनाचार्यों ने आयु की दीर्घता में श्वास-प्रश्वास क्रिया को मात्र निर्मित माना है, उपादान नहीं। कभी-कभी प्राण-साधक व्यक्ति भी बल्पायु होते देखे गये हैं। अतः लगता यह है कि प्राण-साधक दीर्घ जीवन के सभी अवरोधों को दूर करके स्वस्थ और दीर्घ जीवी बना रहता है। सच यह है कि दीर्घ जीवन के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन चाहिये जो दीर्घ-श्वास क्रिया के द्वारा प्राप्त होता है। शरीर विज्ञान के अनुसार यदि मानव मस्तिष्क को दो मिनट ऑक्सीजन नहीं मिले तो मृत्यु हो जाती है अर्थात् डॉक्टर तुरन्त उस व्यक्ति को मृत घोषित कर देते हैं।

कौन कितनी सांस लेता है ?

क्र० सं०	प्राणी	सांस	आयु
१.	कछुआ	४-५	१५०-१५५
२.	सर्प	७-८	१२०-१२२
३.	हाथी	११-१२	१००-१२०
४.	मनुष्य	१६-१८	१००-१५०
५.	घोड़ी	२०-२२	४८-५०
६.	बकरा	२३-२४	१२-१३
७.	कुत्ता	२८-३०	१३-१४
८.	बन्दर	३१-३२	२०-२१

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि श्वास-प्रश्वास क्रिया के अनुपात पर हमारा जीवन, स्वास्थ्य, सकल्प एवं एकाग्रता निर्भर करती है।

प्राणायाम और बुढ़ापा

जिन पाच कारणो से बुढ़ापा आता है उनमे एक है—प्राण तत्त्व की कमी । प्राण तत्त्व की पूर्णता से शरीर मे स्फूर्ति, मन मे उत्साह और चेहरे पर तेज तो रहता ही है, किन्तु इसके अतिरिक्त प्राण सयम के द्वारा बुढ़ापे को रोक कर मृत्यु तक को जाना जा सकता है ।

निम्नलिखित पाच कारणो से बुढ़ापे का सीधा सम्बन्ध है—

१ कोशिकाओ का अधिक क्षय एव कठोरता ।

२. आहार का अपाचन एव कुपोषण ।

३ मेरु दण्ड की कठोरता ।

४ मानसिक तनाव ।

५ प्राणतत्त्व की कमी ।

इन पाचो मे जिसे मुख्यता दी जाये वह है—प्राणतत्त्व । यदि प्रात और सायं दो बार पूरक और रेचक क्रिया नियमित करली जाय तो हमे अतिरिक्त एव आकस्मिक बुढ़ापे से ग्रस्त होना नही पडेगा । जो बुढ़ापे के करीब है, उन्हे विशेष श्रम, चिन्तन मनन तथा आवश्यक शक्ति क्षरण से बचना चाहिये । यदि बचे रहने की अनुकूल स्थितिया नही हो तो कम से कम पूर्ण पूरक और पूर्ण रेचन के महत्त्व को न भूले । कुछ लोग पूरक को ठीक ढग से कर लेते हैं, परन्तु रेचक-क्रिया ठीक नही कर पाते, वे निम्नोक्त विधि मे अभ्यास को आगे बढाये ।

मुह से लम्बी सास खीचकर फेफडो को खाली करते हुए घीरे-घीरे नाक से रेचन कर दे । सम्भव है इस विधि मे समस्त दूषित वायु बाहर निकल कर नये ऑक्सीजन के लिए भीतर अवकाश कर दे । शेष आवश्यक जानकारी प्राणायाम प्रकरण से करे ।

आज के युग की सबसे बड़ी बीमारी है—तनाव । तनाव का अर्थ है—खिंचाव, कडापन और दबाव । आज देखा गया है, मन का कडापन शरीर में गांठें पैदा करता है और मन के दुर्भाव शरीर में घाव । वर्तमान युग के सन्दर्भ में जीने वाले लगभग सभी व्यापारियों को चिंताओं से लड़ना पड़ता है । फलतः कुछ लोगों को प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट तथा अल्सर जैसी भयानक बीमारियों से ग्रस्त होने के पश्चात् मानसिक कुण्ठा, निराशा तथा अनिद्रा की बीमारी हो जाती है । दिन भर सोचते रहने और रात भर स्वप्न देखने वालों की हालत एक अनाथ बालक से कम दयनीय नहीं होती । ऐसे लोगों के लिए प्राणायाम परम उपयोगी चिकित्सा है ।

आज के प्रत्येक मानव-मस्तिष्क में महत्त्वाकांक्षा का जहर घुलता रहता है । वह किसी न किसी दौड़ में स्वयं को खड़ा देखना चाहता है । इस महत्त्वाकांक्षा की दौड़ तथा सामाजिक मूल्य मानकों की सुरक्षा में भले चगे लोग चरमरा जाते हैं ।

इस प्रतियोगिता में यथार्थ को समझ कर स्वयं में सन्तुष्ट रहने की स्थिति प्राणायाम से तैयार की जा सकती है ।

जो लोग बौद्धिक क्षेत्र में काम करते हैं उनके लिये प्राणायाम "जीवन रस बूटी" है और मन्द बुद्धि लोगों के लिये यह "मोमरन जडी" है ।

प्राण शक्ति सबल होने से एक डॉक्टर को रोग निदान तथा औषधि का चुनाव करने में आन्तरिक सहायता मिलती है । यही बात

एक ज्योतिषी तथा वकील के लिये लागू होती है। अमुक देश की वारीकी तथा मुकदमे की सचाई पकड़ने में प्राणऊर्जा एक मच्चे "असिस्टेंट" का काम करती है।

लेखक की लेखनी तथा वक्ता की वाणी में जान इसी प्राण शक्ति के द्वारा आती है। मानसिक थकान मिटाने के लिए लम्बी तथा गहरी घीमी सास वाला प्राणायाम ट्रेक्युलाइजर गोली का काम करता है।

आज प्रत्येक व्यक्ति की एक दूसरे से परस्पर शिकायत है। बदलाहट की भारी अपेक्षाएँ महसूस की जा रही हैं। स्वयं को बदलने के लिए कोई राजी नहीं है, सब ओरों के सुधार में लगे हैं। पत्नी पति को शराब मुक्ति के लिये शपथ दिलाना चाहती है और उनके जुआरी रूप को बदलना। मा पुत्र को स्वस्थ और अनुशासित देखना चाहती है तथा अपने नौकर को शान्त और ईमानदार। यदि पत्नी और मा चाहे तो बहुत जल्दी अपनी प्राण विद्युत् तथा सकृप शक्ति को बढ़ाकर उन्हें बदल सकती है।

प्राणायाम करने वाला शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार का स्वास्थ्य प्राप्त करता है। सामान्यतया हर एक को बुढ़ापे में झुरिया जोड़ दर्द, स्नायविक कठोरता तथा मानसिक थकान की अनुभूति होती है, किन्तु प्राणायाम करने वाला बूढ़ा अपने में मदा नयी स्फूर्ति तथा ताजगी को देखता है। वर्तमान युग के छात्र और छात्राओं का शारीरिक तथा मानसिक सन्तुलित विकास नहीं होकर एकांगी विकास हो रहा है। प्राणायाम उन सभी का अपनी सरल विधियों द्वारा मस्तिष्क के दोनों भागों का सन्तुलित विकास करके समाधान देता है। अपेक्षा है वर्तमान शिक्षण सन्ध्याये इस और ध्यान दे।

बीमारियों का एक बहुत बड़ा कारण है रक्त विकार और विकार का एक कारण है "ब्लड वेसल्स" में पर्याप्त ७

नहीं पहुँचता । प्राणायाम से फेफड़ों में पर्याप्त ऑक्सीजन पहुँचता है । रक्त शुद्ध होता है, मस्तिष्क भारहीन होता है तथा बन्द पड़े चैतन्य के द्वार खुलने लग जाते हैं ।

प्राणायाम का शरीर एवं मन पर प्रभाव

प्राणायाम देखने में एक विशुद्ध शारीरिक क्रिया है, किन्तु यही शारीरिक क्रिया कुछ समय के पश्चात् सभी प्रमुख शक्तियों के जागरण की अनुकूलता बढ़ाकर उनसे परिचय करा देती है । विशुद्ध एव वश में किया गया प्राण बहुत शीघ्र इन्द्रियों की निरकुण्ठता तथा मन की चपलता को कम करके विसंगत-खडित व्यक्तित्व की सभी रेखाओं में एकता उत्पन्न करता है ।

आदमी जैसा सोचता है वैसा कर नहीं पाता और जैसा करता है उससे उसे पर्याप्त सतोष नहीं मिलता । इस प्रकार वह स्वयं में अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न कर लेता है । इस द्वन्द्व की स्थिति से निपटने का यदि कोई सही मार्ग है तो यही कि हम स्वयं को शक्तिशाली बनायें, आत्मबल को बढ़ाएं । उसका साधन है—प्राणायाम, सकल्प और ध्यान ।

प्राणायाम के मौलिक लाभ

- (१) प्रत्येक विकट परिस्थिति के साथ हम अपना समझन विग्न सकते हैं ।
- (२) प्राणायाम की नियमित साधना से अचिकित्स्य (इन्व्यूरेबल) बीमारियों को मिटा सकते हैं ।
- (३) प्राणायाम से प्राण और अपान दोनों को शुद्ध करके कुण्डलिनी स्थान को भावनायोग से प्रवाहित करने का सामर्थ्य प्राप्त होता है ।
- (४) प्राणायाम से योगी अपने चारों ओर (भीतर-बाहर) एक ऐसा

“सुरक्षा-वच” निमित्त कर लेता है जिसके कारण वह किसी घातक-कुणक्ति से आहत नहीं होकर निर्भय विचरता है ।

- (५) प्राणायाम का साधक बहुत जल्दी अपनी असफलता को सफलता में बदल लेता है ।
- (६) स्वर्ण शुद्धि के लिये सुनार जैसे होठफरनिस में वायु देकर उसे शुद्ध करता है उसी प्रकार साधक श्वास की वायु से स्थूल और सूक्ष्म शरीरगत मन-दोषों को दूर करता है ।
- (७) वैदरी में जैसे विजली स्टोर की जाती है उसी प्रकार योगी प्राणायाम से प्राण विद्युत् को मस्तिष्क और तेजस-सूर्य चक्र में स्टोर करके उसे आवश्यकतानुसार यथा स्थान भेजकर उपयोग करते हैं ।
- (८) प्राणवायु के निरोध से मन का निरोध होता है फलतः साधक प्राणविजेता और मनोविजेता बनता है ।
- (९) महर्षि वशिष्ठ राम से कहते हैं, जैसे पखे के वन्द होने पर हवा की गति बन्द हो जाती है वैसे ही प्राण वायु के वन्द होने पर मन परम शान्ति को प्राप्त होता है, निरुद्ध हो जाता है ।
- (१०) वायु तथा कफ जनित रोगों का एक मात्र इलाज प्राणायाम बन सकता है यदि स्थिरता से उसका अभ्यास किया जाये ।
- (११) प्राणों को वश करने से राज्य प्राप्ति से लेकर मोक्ष प्राप्ति तक का सुख पाया जा सकता है ।
- (१२) प्राणायाम करने वाला अपनी जीर्ण-शीर्ण विकृत आदतों के परिवर्तन का भीतरी सामर्थ्य पा लेता है ।
- (१३) प्राणायाम करने वाला सम्पूर्ण विश्व की घर बैठे एक सफल चिकित्सक की तरह सेवाये कर सकता है । वह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीनों प्रकार की आधि, व्याधि और उपाधि का शमन करने में सक्षम होता है ।

- (१४) प्राण सग्रह करते-करते साधक दृश्य जगत् के पार जो है, उससे सम्पर्क बनाने की क्षमता पा लेता है ।
- (१५) प्राण विजयी होने पर हिचकी, श्वास और दर्द जैसी व्याधियों का सर्वनाश हो जाता है । फलत आरोग्य, वाग्मधुरता, शीघ्रगति, बल, वर्ण तथा मन की प्रसन्नता प्राप्त होती है ।
- (१६) महर्षि पतञ्जलि ने प्राणायाम को स्वास्थ्यसुधार एवं रोग निवारण के साथ-साथ आत्म-ज्ञान की प्राप्ति का सर्वोच्च साधन बताया है ।
- (१७) योगी गोरखनाथ के अनुसार शरीरस्थ जीवन का आधार ही प्राण है ।
- (१८) रक्त चाप और स्नायु रोग पीडित लोगो को चिन्ता अधिक पकडती है फलत वे हर सामान्य घटना पर असतुलित हो जाते हैं, तथा जो रात को स्वप्न विशेष देखते हैं उनके लिये प्राणायाम एक सफल चिकित्सा बन सकती है ।
- (१९) प्राणायाम का फलित है—शरीर पुष्ट, कातिमान, रक्त कणो मे आवश्यक वृद्धि, फेफडो मे ऑक्सीजन-अवकाश, पाचन, लीवर तथा गुर्दो की स्वस्थता, कार्य मे उत्साह, क्रमश अन्तर्मुखी भावनाओ का उदय ।

प्राण शरीर ही आभामण्डल

मशीन के प्रत्येक कलपुर्जे की अपनी शक्ति होती है। यदि उससे अधिक काम लिया जाता है अथवा अविधि से लिया जाता है तो वह समय से पूर्व खराब हो जाता है। हमारा यह शरीर कोशिकाओं से बना है। एक इंच में ६ हजार कोशिकाएँ होती हैं। प्रत्येक कोशिका के बीच में एक तरल चिकना पदार्थ होता है जिसे प्रोटोप्लाज्मा कहते हैं। यही तत्त्व कोशिकाओं का निर्माण करता है। वचपन में कोशिकाएँ बनती हैं और विनष्ट भी बहुत होती हैं, जबकि वृद्धापे में बनती कम हैं और विनष्ट ज्यादा होती हैं। क्रमशः न्यूक्लियस के निर्बल होने पर प्रोटोप्लाज्मा सूख जाता है। मनुष्य की मृत्यु हो जाती है।

हमारे स्थूल शरीर के चारों ओर एक चमकदार महीन चादर जैसा "वायोप्लाज्मा तत्त्व" छाया रहता है जिसका चित्र "रेडिएशन-फिल्ड फोटोग्राफी" से लिया गया तब ज्ञात हुआ कि यह वायोप्लाज्मा सबसे ज्यादा मस्तिष्क और सुषुम्ना नाडी में होता है। उससे कम यह अंगुलियों के छोर, सूर्यचक्र की पीठ और स्नायुओं के केन्द्र में होता है। यही वायोप्लाज्मा-प्राण रूप सूक्ष्म शरीर को बनाता है। एक उच्च-चेतना में बैठे व्यक्ति का "कोरोना" प्रकाशमय होता है जबकि एक तनावग्रस्त व्यक्ति का पतला, धब्बेदार कोरोना होता है। यही वायोप्लाज्मा "आभामण्डल" का निर्माण करता है।

यदि हम शुद्ध प्राण तत्त्व के सग्रह का आयोजन तथा अर्द्ध-जन का पर्याप्त समय नहीं करते हैं तो यह वायोप्ल ५८८

जीवन-शक्ति विहीन हो जाता है ।

मेरीमेन ने एक दिन बताया कि मैं अपने चारों ओर नीली व लाल रंग की छाया देख रही हूँ । यह प्रकाश मेरे इस भौतिक शरीर से दूर हो रहा है । मैं इससे स्वयं को एक गज के फासले पर पा रही हूँ । दोनों शरीरों के बीच एक पतली-सी विद्युत् धारा बह रही है जो दोनों को बाधे हुए है ।

एक रोगी जिसकी मृत्यु का कोई सकेत डॉक्टर को नहीं मिला, केवल ७ इंच की दूरी पर फैला आभामण्डल मद होता हुआ दिखाई दिया । सबके देखते देखते रोगी मर गया ।

अमेरिका के कुछ वैज्ञानिकों ने एक प्रयोग करके देखा है, अगर चेम्बर से भीतरी हवा निकालकर रासायनिक कुहरा उत्पन्न कर दिया जाये तो अन्दर के अणुओं की हलचलो की फोटो ली जा सकती है । चेम्बर में एक चूहे को छोटी पेट्टी में रख, विजली से मारकर उसका फोटो लेते समय पाया कि अन्तरिक्ष में आणविक चूहे उड़ रहे हैं । मरणोत्तर अनेक जीवों को उसी आकृति में देखा गया । यह वह सूक्ष्म शरीर है, जो हमारा पीछा करता है । अभी तक कुछ वैज्ञानिक इलेक्ट्रॉनिक मैग्नेटिक सत्ता के रूप में आत्मा को मानते हैं, किन्तु ये सारी अनुभूतियाँ प्राण शरीर की हैं । योग ग्रन्थों में प्राण के विविध प्रयोगों का वर्णन मिलता है ।

वीमारी मानव शरीर का स्वभाव नहीं, विभाव है। अब तक जितनी चिकित्सा पद्धतियाँ प्रचलित हुई हैं उन सभी पद्धतियों का मूल आधार यही विजातीय भाव है।

प्राकृतिक चिकित्सा जो मानव समाज के लिए सर्वोपयोगी है उसके अनुसार आहार-व्यवहार और विचारों के प्रकार में विकार उत्पन्न होने से हमारे शरीर में विजातीय तत्त्व इकट्ठे होते हैं। ये फोरेन तत्त्व (विजातीय) जमा होकर हमारे शरीर में भाति-भाति की व्याधियाँ पैदा करते हैं।

एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति जीवाणुओं को रोग का कारण मानती है, जबकि आयुर्वेद आम (अपक्व) भोजन से निष्पन्न रस को सम्पूर्ण वीमारियों का कारण मानता है। किन्तु योगाचार्यों के अभिमत के अनुसार प्राणतन्त्र की अल्पता ही शारीरिक और मानसिक निर्वाणना का कारण है। वर्तमान शरीर विज्ञान भी इस सत्य को स्वीकारता है कि जिनके शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति (लाईफ एनर्जी) कम है, उन्हें रोगाणु जल्दी प्रभावित करते हैं। दवा भी उन्हीं व्यक्तियों पर अपना असर लाती है जो प्राणावान् होते हैं। अल्प प्राण वालों की चिकित्सा लम्बा समय लेती है।

वैज्ञानिक हिपोक्रेट्स कहता है असल में रोगनाशक शक्ति हमारे शरीर में अद्विगल प्रवाहित होती रहती है। इस प्राणप्रवाह में असतुलित आहार तथा विचार से जो अवरोध आता रोष को हटा दिया जाये तो रोगी बहुत शीघ्र

स्वीटजरलैण्ड का एक विशेषज्ञ पेरासेल्स मैन कहता है, हमारे दोनो शरीर (मांस का शरीर, भावना का शरीर) एक साथ वीमार होते हैं। छाया-चित्रण रुसी प्रणाली ने इस प्राणमय शरीर की तस्वीरें तक ली हैं, मेस्मर की प्राण चुम्बकीय चिकित्सा पहले ब्रह्माण्ड में फँती सूक्ष्म शक्ति को अपने में आकर्षित करके की जाती थी। आज वही चिकित्सा शरीरस्थ चुम्बकत्व को धातु चुम्बक में आकर्षित करके सफलता पा रही है। “क्वी” ने आज जिस चिकित्सा विधि का श्रीगणेश किया है, वह प्राणायाम और मनोमय शरीर के बीच की प्रणाली है। जिसका आरम्भ होता है रोग के खिलाफ सोचने से। वह “क्रिश्चियन साइस” के नाम से आज प्रख्यात है।

प्राण संप्रेषण क्रिया

रोग निवारण के लिये सबसे प्रथम अपेक्षा है—स्वस्थ मानसिकता की। जिस रुग्ण अंग पर हमें अपने प्राणों को भेजना है उसके लिये सकल्प दल और प्रबल भावना योग का होना परम आवश्यक है। जब प्रयोग के लिये बैठे तब इस बात का पहले ध्यान करे पर्याप्त प्राण-ऊर्जा अपने पास है या नहीं यदि कुछ कम है तो १० मिनट लम्बी गहरी सास के द्वारा सूर्य चक्र में प्राण सग्रह करें। इसके बाद अपनी सुविधानुसार बैठकर या सोकर जिस अवयव में दर्द हो, सूजन हो, शून्यता तथा तनाव हो उस अवयव पर तीव्र गति से प्राणों को प्रेषित करे। श्वास की गति तालयुक्त, सहज होने पर पूर्ण प्राणायाम का प्रयोग चालू किया जाये।

विधि

दोनों नाक से लम्बी सास खींचकर पूरक करे।

समय

पूरक = १०

अतरकुम्भक = ४

रेचक = ४

बाह्यकुम्भक = ४

इस क्रिया को १० वार करने के बाद यह भावना करें कि मेरा प्राण प्रवाह यथा-स्थान पहुँच रहा है। रेचक में विकार कीटाणु निकल रहे हैं, यह भावना करें तथा कुम्भक में मैं स्वस्थ हो रहा हूँ यह अनुभव करें। समय आधा घण्टा तक बढ़ाया जा सकता है। दिन में कम से कम ६-६ घण्टे के बाद तीन वार दोहराने का विधान है। साधारण रोगों की ३ दिन के बाद समाप्त होती देखी गई है, किन्तु जीर्ण रोगों की निवृत्ति समय सापेक्ष है। ऐसे प्रयोगों से होने वाला स्वास्थ्य लाभ जीवन में विशेष महत्त्वपूर्ण होता है जैसे —

(१) बार-बार उस रोग का आक्रमण नहीं होना।

(२) रूग्ण दशा में मानसिक प्रसन्नता।

(३) व्यक्तित्व विकास।

(४) स्वभाव परिवर्तन की सहज क्षमताये।

नाडी शोधक प्राणायाम

योग ग्रन्थों के अनुसार जो प्राणायाम नाडी शोधन के पूर्व किया जाता है वह साधक को लाभान्वित नहीं कर पाता अतः इसे सर्वप्रथम समझे —

विधि

प्रातः सुखासन में बैठकर बाएँ से सास भरें व दाएँ से छोड़ दें। रेचक और पूरक दोनों का समय समान होना चाहिये। पुनः दाएँ से भरे एवं बाएँ से छोड़ दें।

आयु वर्धक प्राणायाम

धरती का हर इन्सान दीर्घ जीवन की कामना करता है। **४६**

चाहता है, मैं अपनी जिन्दगी का पूर्ण भोग कर सकूँ। इस दिशा में सिद्ध योगियों का अनुभव ध्यान देने लायक है। जो योगी २०० वर्ष तक सानन्द जीवित रहते हैं उनके दीर्घ जीवन का कारण यही प्राण-साधना है। प्राणायाम का अभ्यास आप और हम सब कर सकते हैं। अपेक्षा है नियमित क्रमिक अभ्यास की। योग ग्रन्थों में केवली प्राणायाम का प्रयोग दीर्घ जीवन के लिये बताया गया है।

विधि

इस प्राणायाम में रेचक पूरक की अपेक्षा नहीं होकर मात्र कुम्भक की आवश्यकता होती है। जब-तब, जहाँ-तहाँ, इस कुम्भक प्राणायाम को किया जा सकता है। खड़े-बैठे, सोये जब भी इच्छा हो चालू श्वास प्रवाह को यथा-सामर्थ्य रोक ले। इस प्रकार सहसा प्राण-निरोध करना ही "केवली प्राणायाम" है। रोकने का समय एक माघ नहीं बढ़ाकर धीरे-धीरे योग्य व्यक्ति के मार्गदर्शन में बढ़ाना चाहिये।

पाचन-वर्धक प्राणायाम

स्वस्थ एवं सुडौल शरीर के लिए पाचन संस्थान, श्वास-संस्थान, हृदय संस्थान तथा मस्तिष्क क्रिया को सुव्यवस्थित रखना अत्यन्त आवश्यक है, यदि सच कहा जाये तो इन सभी विभागों की स्वस्थता निर्भर करती है पाचन विभाग की सबलता, सक्रियता पर।

विधि

सुखासन या पद्मासन जैसे किसी आरामदायक आसन में बैठकर दोनों नथुनों से दीर्घ श्वास ग्रहण करें और दोनों से छोड़ें। इसमें केवल रेचक, पूरक होता है, कुम्भक नहीं। इस प्राणायाम को ३०, ४० तक बढ़ाया जा सकता है।

उदर-शक्ति वर्धक प्राणायाम

उकडू आसन में बैठकर नाभि तक भरी सास का एक साथ रेचन करके उड्डियान बन्ध में पेट को खींच कर रोक लें। यह बाह्य कुम्भक की अवस्था उदर शक्तियों के विकास में विशेष लाभ करती है। इसका अभ्यास एक साथ नहीं बढ़ाकर धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। प्रारम्भ ५ से करके क्रमशः २१ तक बढ़ाये। आतों के सभी रोग इससे दूर होते हैं। ध्यान जमता है।

कब्ज निवारक प्राणायाम

नाक से मसक की तरह पेट को पूरा भरकर यथाशक्ति वायु को रोके रहे। अन्त में धीरे-धीरे दोनों नथुनों से रेचन कर दे। इस प्रकार कई आवृत्तियाँ की जानी चाहिए।

मोटापा घटाने वाला प्राणायाम

चर्वी कोष गर्मी से पिघलते हैं, जलते हैं अतः स्थूलता कम करने के लिए अल्पाहार, गरिष्ठ आहार का वर्जन, उपवास, भ्रमण तथा भस्त्रिका जैसे प्राणायाम का अभ्यास लाभप्रद होता है।

विधि :—

खड़ी-बैठी किसी एक मुद्रा में स्थिर होकर सावधानी से इसका अभ्यास प्रारम्भ करे। (क) बायीं नाक को बंद करके दायीं नाक में श्वास को वेग से बाहर फेंके और तुरन्त भीतर खींचें। २०-२५ बार ऐसा करने के तुरन्त बाद श्वास को रोककर कुम्भक करें। उनी क्रम को दूसरी नाक से दोहराये। प्रारम्भ ३ से करे, धीरे-धीरे १५-२० तक बढ़ाया जा सकता है। (ख) दोनों नथुनों में वेगपूर्वक श्वास-प्रश्वास क्रिया करके अन्त में कुम्भक करे। इस प्राणायाम के बाद श्वासन अवश्य करना चाहिए। भोजन का विशेष टपाल रखें।

रक्तचाप शामक प्राणायाम

हाईप्रेसर की स्थिति में भस्त्रिका, सूर्यभेदी प्राणायाम तथा केवली कुम्भक जैसे प्राणायाम नहीं करने चाहिये । रक्तचाप-शमन में शीतली कुम्भक का प्रयोग विशेष लाभकारी सिद्ध हुआ है । कफ प्रकृति वाले लोग सर्दी में इनका प्रयोग नहीं करें । यह प्राणायाम गर्मी में तथा पित्त प्रकृति वालों के लिए विशेष उपयोगी है ।

विधि :—

पूर्वोक्त किसी एक आसन में बैठकर सीने को उठाते हुये मुख से सास भरे । कुछ क्षणों तक श्वास को फेफड़ों में रोककर धीरे-धीरे दोनों नथुनों से निकाल दे । इस प्राणायाम को करते समय अधिक से अधिक प्राणवायु को भीतर खींचने की भावना करें, किन्तु रोकने में जबरदस्ती न करें ।

कफ निवारक प्राणायाम

(क) कपालभाति

पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर दोनों नथुनों से श्वास का तेजी से रेचन करते रहे । पूरक पर ध्यान नहीं देंगे । घोकनी की तरह सास छोड़ते रहे । इस अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाये । उष्ण एक साथ नहीं बढ़े इसका विशेष ख्याल रखे ।

(ख) सूर्य भेदी प्राणायाम

मानव शरीर की रचना में सर्दी और गर्मी दोनों का समान उपयोग है । मनुष्य हर निश्चित समय के बाद अपने शरीर में बारी-बारी में ईन्डा और पिगला नाड़ी के द्वारा सर्दी और गर्मी पहुँचाना रहता है । कफ शोधन के लिए सूर्य भेदी प्राणायाम विशेष लाभकारी सिद्ध हुआ है । इससे चक्र और कुण्डलिनी जागरण की भी सुविधा

होती है ।

विधि

नीचे खड़े होकर या सिद्धासन, पद्मासन जैसे किसी आसन में बैठकर दायाँ नथुने से श्वास का पूरक करे, कुम्भक में पूरक से चार गुना अधिक समय दे, रेचन का समय कुम्भक से आधा होता है ।

पूरक समय—४ — वध-मूलवध

कुम्भक—१६ — मूलवध, जालधरवध, उड्डियानवध

रेचक—८ — मूलवध

जुखाम निवारक प्राणायाम

अनुलोम विलोम प्राणायाम

पद्मासन में बैठकर दायाँ नासिका को बंद करके बायीं से रेचन करें और पुनः उसी से श्वास भर लें । अब बायीं नाक को बन्द करके उस श्वास को दायाँ नाक से निकालें और उसी नथुने से पुनः श्वास भर लें । इस प्रकार दायाँ बायाँ क्रम से प्रतिदिन दो बार १५-१५ प्राणायाम करे । अभ्यास एक साथ नहीं बढ़ाकर क्रमशः बढ़ायें । यह प्राणायाम सामान्य और विशेष दोनों प्रकार की म्वास्थ्य सुरक्षा का कारण है । च्यवनप्राश की तरह इसे किसी भी मौसम में साधा जा सकता है । एकाग्रतावर्धन में तथा स्वस्थ व्यक्तियों के लिए यह सर्वोत्तम प्राणायाम है ।

कण्ठ रोग निवारक प्राणायाम

चतुर्मुखी प्राणायाम

यह कण्ठ की नलियों को शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है ।

विधि

सुखासन में बैठकर मुख को बाएँ कंधे की ओर करके दोनों

नथुनो से आवाज करते हुये श्वास ग्रहण करे और बिना रोके उने तुरन्त वाये से छोड़ दे । ध्यान रखे, अंगूठे से बिना दवाये ही वायें से प्रश्वास करना है । इसी प्रकार मुख को दायी ओर मोडकर क्रम जो दोहराये । अंगूठे से बिना दवाये श्वास को दाये नथुने से निकालने का अभ्यास बढ़ाये । इसी क्रम से मुख को ऊपर और नीचे करके आवाज के साथ रेचक पूरक करने का विधान भी है । इस प्रकार कम से कम ५ से प्रारम्भ करे, क्रमशः बढ़ाये । इसमे नुकसान की कम सम्भावना है ।

तनाव-नाशक-प्राणायाम

मुख रेचक प्राणायाम

तनाव निवारण मे सबसे मुख्य बात यह है, जिस कारण से टेसन—तनाव पैदा हुआ है उसकी खोज करके दूर करे । शारीरिक तनावो का जहा तक प्रश्न है वे कायोत्सर्ग तथा विविध प्रकार के आसनो के प्रयोगो से मिटाये जा सकते है । किन्तु जो तनाव मानसिक तथा मनोदेहिक होते है उनकी निवृत्ति के लिये प्राणायाम एव ध्यान की आवश्यकता है ।

विधि

सुखपूर्वक किसी आसन मे बैठकर दोनो नथुनो से लम्बी साँस ग्रहण करे । कुछ सैकिण्ड तक (सुविधाजनक) श्वास को रोके रहे । अन्त मे होठो को चोच की तरह सिकोड कर आवाज के साथ दो-तीन बार मे कोष्ठ स्थित सम्पूर्ण वायु का मुख से रेचन कर दे । पुनः नथुनो से श्वास का पूरक करके इस क्रिया को दोहराये, बार-बार इस प्राणायाम के करने से भीतरी कार्बन निकलकर ऑक्सीजन के लिये पर्याप्त अवकाश पैदा कर देता है । लम्बी और गहरी श्वास के परिणाम स्वरूप मन पुलकित और मस्तिष्क भारहीन, हल्का हो जाता है ।

शीत-शामक प्राणायाम

ठण्डक को कम करने के लिये जैसे अग्नि का सहारा लिया जाता है उसी प्रकार प्राचीन युग के सन्त महात्मा निम्नोक्त प्राणायाम का अभ्यास किया करते थे। पर्वतीय स्थानों में एकमात्र हीटर का कार्य करने वाला प्राणायाम—

विधि

पद्मासन जैसे किसी आसन में बैठकर इसे प्रारम्भ किया जाता है। दाये नथुने को दबाकर बाये नथुने से श्वास का पूरक करे। यह पूर्ण क्रिया तब तक चालू रहे जब तक भीतर खालीपन अनुभव होता रहे। श्वास को तब तक रोकना है जब तक आपका मुखमण्डल गर्म न हो जाये। जब घबराहट होने लगे तो दूसरी नाक से धीरे-धीरे छोड़ दें। पुन दायी से भरकर पूर्ववत् रोकने की चेष्टा करे, परन्तु कुम्भक क्रिया का अभ्यास एक साथ न बढ़ायें। यह प्राणायाम शरीर गर्म ही नहीं, किन्तु पसीना भी बहाना प्रारम्भ कर देता है।

क्षुधा-शामक प्राणायाम

बार-बार भोजन-पानी की व्यवस्था करने में जब साधको को अपनी साधना में कठिनाई अनुभव हुई तब भूख को कम करने के लिए कुछ प्रयोगों का आविष्कार किया।

विधि

सिंहासन में बैठ कर दोनों हाथ घुटनों पर रख दे। मुख को बन्द करके गले से वायु को खींच कर कण्ठ से उसका पान करे। श्वास भरते समय आवाज उत्पन्न होनी चाहिए और उस श्वास वायु का पान करते समय भी घूट जैसी ध्वनि सुनायी देनी चाहिए। पेट में वायु भरने के बाद वह फूलने लगता है। आफरा जैसा भी कभी-कभी हो

जाता है, परन्तु यह सब लम्बे अभ्यास के बाद होता है तथापि ऐसे प्राणायाम मार्ग-दर्शन के बिना करने नहीं चाहिये । पेट ज्यादा फूलने पर उसकी निवृत्ति के लिये मयूरासन, शीर्षासन जैसे कुछ प्रयोग अविलम्ब करने का विधान है । अन्यथा 'लाभं वाञ्छतो मूलक्षति-रायाता' वाली बात हो जाती है ।

कुण्डलिनी जागरक प्राणायाम

कुण्डलिनी शब्द का अर्थ है, कुण्डल की तरह गोलाकार घेरे में सुप्त नागिन, जिसका मुह पूछ के ऊपर टिका होता है ।

विधि

सिद्धासन या पद्मासन में स्थिरतापूर्वक बैठकर सम्पूर्ण मेरुदण्ड तथा मूलाधार पर ध्यान केन्द्रित करे । दायें नथुने को दायें हाथ के अगूठे से बन्द करके बायें से श्वास का पूरक करे । श्वास भरते ममय यह मानसिक कल्पना करे कि मैं अपने प्राण प्रवाह को सुप्त कुण्डलिनी पर छोड़ रहा हूँ । कुम्भक में इस कल्पना को और अधिक प्राणवान् बनाकर मूलाधार पर ध्यान केन्द्रित करे । दायें नथुने से श्वास का रेचन करते समय सोचे कि मेरुदण्ड मार्ग से शक्ति प्रवाह मस्तिष्क की ओर जा रहा है । मस्तिष्क हमारे शरीर में सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण यंत्र है । दम अरव न्यूरोन से निर्मित मस्तिष्क में सामान्यतया २० वोल्ट विद्युत् होती है । लघु मस्तिष्क जहा अवचेतन कार्यों के लिये विद्युत् सग्रह होता है । इस प्राणायाम से सुपुम्ना-शीर्ष और सुपुम्ना-छोर दोनो जागृत होते हैं । दोनो नथुनों से वारी-वारी इस प्राणायाम को करते हुए समय और आवृत्ति को बढ़ाये ।

संदेश प्रेषक प्राणायाम

यह संदेश प्रेषण की प्रक्रिया हजारों वर्षों पुरानी है, आज जिमें

प्राण चिकित्सा

टेलीपैथी कहकर पुकारा जाता है। हमारे प्रत्येक विचार के साथ शब्द-तरंगें जुड़ी रहती हैं, क्योंकि चिन्तन, भाषा पूर्वक उत्पन्न होता है। भाषा से ध्वनि बनती है और ध्वनि से तरंगें, जो इच्छा के माध्यम से यथेष्टित स्थान तक पहुँचायी जा सकती हैं।

ऐतिहासिक तथ्यों के अनुसार इस टेलीपैथी का आविष्कार भारत के ऋषि महर्षियों के द्वारा ही हुआ था। जब टेलीफोन, टेली-ग्राम तथा रेडियो जैसी व्यवस्थाएँ नहीं थी, उन दिनों भारत के योगी सुदूर जगलो तथा घाटियों से अपनी बात अपने शिष्यों को इसी विधि से भेजा करते थे। कहते हैं कि आज ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी का परामनोविज्ञान विभाग बड़ी तेजी से अपने छात्रों के बीच इसका प्रयोग कर रहा है।

इस विचार संप्रेषण प्रयोग द्वारा हम अपने विचारों को जहाँ-तहाँ भेजकर अपने आवश्यक कार्य की सूचना दे सकते हैं। नई प्रेरणा ले सकते हैं।

इस प्रयोग में अपेक्षाएँ—

- (१) सन्देश भेजने के लिए शान्त एकान्त वातावरण एवं स्वयं का मन पूर्ण शान्त होना चाहिए।
- (२) आखें बन्द, मेरुदण्ड सीधा, कोई एक सुखासन।
- (३) सर्वप्रथम अपने इष्टदेव का तन्मयता से ध्यान।
- (४) प्रयोग के पूर्व तालबद्ध प्राणायाम (जितना समय सांस लेने में लगे उतना ही छोड़ने में) दो तीन माह तक तालयुक्त प्राणायाम का अभ्यास करने के पश्चात् श्वास की ताल बनाने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता। प्रारम्भ में ६ घडकन प्रमाण पूरक का समय होता है, किन्तु धीरे-धीरे अभ्यास को बढ़ाते-बढ़ाते १६ घडकन प्रमाण पूरक और रेचक का समय तथा आठ घडकन प्रमाण रोकने का समय हो जाना चाहिए।

- (५) जिसे सन्देश भेजना है उसका मानसिक चित्र तैयार करें, उसके साथ सद्भवानापूर्ण वार्तालाप प्रारम्भ करें। मुझे तुम्हारे से या आपसे कोई शिकायत नहीं है। मैं तुम्हें अपनी वस्तुस्थिति से अवगत करा रहा हूँ। अपने विचार, प्राण की धाराओं के साथ भेज रहा हूँ।
- (६) अपने वाक्यों को वार-वार नहीं बदलना चाहिए।
- (७) वर्तमान परामनोविज्ञान के अनुसार दोनों का एक साथ बैठकर प्रयोग करना जरूरी है, किन्तु भारतीय प्राचीन पद्धति के अनुसार दोनों का एक साथ बैठना अनिवार्य नहीं है यदि आप अत्यधिक प्राणों का संचय करने में सक्षम हैं तो आपका प्रयोग अविलम्ब सिद्ध होता हुआ दिखाई देगा। चाहे सामने वाला उत्सुक है या नहीं।

वासना शोधक प्राणायाम

वर्तमान युग के मानव की महत्त्वकांक्षा कमश बढ़ती जा रही है। इस महत्त्वाकांक्षा के जहर को पीते-पीते आदमी का जिगर खराब हो चुका है। फेफड़ा जल गया है। निकट भविष्य में उसका स्वास्थ्य रहेगा या नहीं कहा नहीं जा सकता। हर आदमी अपने ऊपर वाले को देखता है, आगे वाले को देखता है, औरों की कमजोरियों को देखता है। बढ़ती हुई काम, क्रोध जैसी वासनाओं पर नियन्त्रण नहीं पा सकने के कारण मनुष्य दिन प्रतिदिन बेचैन होता जा रहा है, इन सभी समस्याओं का समाधान प्राणायाम देता है। वह कौन-सा प्राणायाम है पढ़िए, समझिए।

विधि

पीठ के वल श्वासन की मुद्रा में सोकर मन को श्वास की गति पर केन्द्रित करें। नाक से गहरी सांस भरकर यथाशक्ति उसे रोकें

रहे। आवश्यकता होने पर धीरे-धीरे पूर्ण श्वास को बाहर निकाल दे। कुछ समय तक ब्रह्मकुम्भक की स्थिति में रहे।

(१) श्वास भरते समय मोचे, शक्ति प्रवाह मेरुदण्ड मार्ग से मस्तिष्क की ओर जा रहा है। निकालते समय सोचे, तन मन के विचार बाहर निकल रहे हैं।

(२) कुम्भक में सोचें, जिस कार्य को प्रारम्भ किया है वह कार्य सम्पन्न हो रहा है, ऐसा तन्मयता से ध्यान करें।

आवश्यक जानकारी

इस प्राणायाम के अभ्यास में मूलवध करना न भूलें। मूलवध के साथ ही प्राण का ऊर्ध्वगमन सम्भव है (मास भीतर खींचते समय गुदा तथा सूत्रेन्द्रिय का भीतर से सकोच)।

प्रतिदिन दो बार इस क्रिया की आवृत्ति अवश्य करें। यदि दो बार सम्भव नहीं हो तो एक बार करना नहीं भूलें।

इन श्वासन की मुद्रा में किए गए प्राणायाम से सूर्य चक्र का आसानी से जागरण तथा उममें पर्याप्त प्राण मग्नह किया जा सकता है। करते समय कुछ दिनों तक दोनों हाथों की अंगुलिया हथेली महित पसलियों पर रखी जा सकती है।

इच्छित सफलतादायक प्राणायाम

प्रत्येक मनुष्य के भिन्न-भिन्न शारीरिक व मानसिक रोग होते हैं। जिस रोग व विकार को जिसे दूर करना है वह उसके अनुकूल कल्पना करते हुए अपने प्राणों को आज्ञाचक्र की ओर प्रवाहित करें। श्वास भरते समय मेरी मकल्प शक्ति बढ़ रही है, मेरी स्मृति प्रबल हो रही है, मेरे प्राण नम नम में फड़क रहे हैं, इस प्रकार सोचें।

सास छोड़ते समय, मन की अपवित्रता प्रश्वान के माध्यम निकल रही है, सोचें। भावना जितनी प्राणवान् होगी, ध्यान जितना गहरा

होगा, लाभ उसी अनुपात में मिलने वाला है ।

विधि

प्रेक्षा-ध्यान

सामान्यतया अनुलोम विलोम प्राणायाम तथा वासना रोधक प्राणायाम करे । प्राण की प्रबलता और सबलता दोनों निर्भर करती हैं, भावना की निर्मलता और चित्त की स्पष्टता पर । यह स्पष्ट है कि चित्त प्राण के साथ बधा है, जैसे रज्जु से पक्षी । अतः प्राणायाम करते समय श्वास और मन, चित्त और प्राण साथ-साथ यात्रा करे इसी में ध्येय की सार्थकता है ।

पर-रोग निवारक प्राणायाम

प्रत्येक मनुष्य की एक दूसरे के प्रति एक न एक शिकायत होती है । हर एक चाहता है कि मैं उसे समझाकर अपने अनुकूल कर लू । उस अनुकूलता का सर्वोपयोगी साधन है, अपने निर्मल प्राणों से उसे प्रभावित करना ।

विधि

प्रयोक्ता को एक सप्ताह पूर्व 'प्राण मग्न' की साधना करनी चाहिए । स्वयं पर दृढ विश्वास होना जरूरी है । रोग को कभी असाध्य नहीं बनाए । वातावरण स्वच्छ तथा जात हो । रोगी से वार्तालाप करते हुए उसे गुरु कृपा का स्मरण कराएं । कुर्सी पर या पलंग पर लेटा हो । उस पर अगुलियों के द्वारा प्राण भेजे, क्योंकि अगुलियों की ऊर्जा तीव्रता से प्रवाहित होती है । इसलिए नाखून बटे हुए नहीं होने चाहिए । अन्त में हाथ आकाश में छिटक दिया जाता है ।

॥

॥

॥

११ प्राणायाम साधक : आवश्यक जानकारी

प्राणायाम साधक के लिए योग-विधियों की सामान्य जानकारी अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि बिना इसके आगन्तुक कठिनाइयों का समाधान कर पाना असम्भव है ।

पद्मासन जैसे किसी ध्यानासन में एक घण्टा तक बैठने का स्थिर अभ्यास होने के पश्चात् प्राणायाम साधना प्रारम्भ करने का विधान है । बिना आसन अभ्यास के नस नाडिया लचीली और तनाव मुक्त नहीं हो सकती ।

- (१) प्राणायाम प्रारम्भ के लिए वसन्त और नर्दी का मौसम अत्यन्त उपयुक्त माना गया है ।
- (२) तेज हवादार स्थान में बैठकर नहीं करें, इससे पसीने में अवरोध आता है तथा श्वास की गति पकड़ में नहीं आती । श्वास दर्शन की धारा टूट जाती है ।
- (३) प्राणायाम करने का सर्वोत्तम समय सूर्योदय से पूर्व तथा शाम को, दो घण्टे रात बीतने के बाद समझा जाना है ।
- (४) भोजन किए चार घण्टे पहले प्राणायाम नहीं करना चाहिए तथा भूख-प्यास की व्याकुलता में भी नहीं ।
- (५) यथा-उम्भव वाए नथुने से रेचक करके प्राणायाम प्रारम्भ करना चाहिए ।
- (६) शीघ्र सिद्धि के लिए प्राणायाम के चार बार करने का विधान है । किन्तु वर्तमान परिस्थितियों में २ बार ही करना पर्याप्त है ।

- (७) तीव्र नजला तथा तीव्र वायु वेग मे प्राणायाम नही करना चाहिए ।
- (८) अत्यधिक थकान, अनिद्रा तथा भयंकर चिन्ता मे कुम्भक नही करके दीर्घ रेचक और पूरक किया जा सकता है ।
- (९) पूरक से गर्मी बढती है तथा अन्तर कुम्भक से पित्त उत्पन्न होता है । वात और कफ प्रकृति वालो के लिए ये दोनो अनु-कूल हैं और रेचक सबके लिए, सब ऋतुओ मे उपयोगी है । लगभग सभी शारीरिक स्थितियो मे किया जा सकता है ।
- (१०) सर्दियो मे सीत्कारी, शीतली तथा चन्द्र भेदी प्राणायाम नही करे तथा गर्मी मे सूर्य भेदन, भस्त्रिका, नाडी अवरोधक तथा अग्नि उत्तेजक ।
- (११) प्राणायाम कर्त्ता के लिए जरूरी हे धीरे-धीरे बोलना, ताकि मन एव मस्तिष्क मे गर्मी न बढे ।

प्राणायाम करने का अधिकारी

- (१) जिसका मन शान्त है ।
- (२) जिसे अतीन्द्रिय शक्तियो की खोज मे निष्ठा है ।
- (३) जिसका खाना-पीना, सोना एवं बोलना विवेकपूर्ण है ।
- (४) जिसे इन्द्रियो पर आवश्यक नियन्त्रण प्राप्त है ।
- (५) जिसे तीव्र क्रोध नही आता है ।
- (६) जो मद्य मांस तथा तम्बाकू से परहेज करता है ।
- (७) जो सूर्य ताप मे नगे वदन ज्यादा नही घूमता हे ।
- (८) जो नैतिक दृष्टि से पतित दुराचारी तथा भगडालू नही है ।
- (९) जो बहुत चालाक और क्रूर नही है ।
- (१०) जो व्यापारिक उलभने न बढाकर घटाने की चेष्टा मे है ।
- (११) यथासम्भव बाहर तथा साथ मे नही खाने वाला ।

